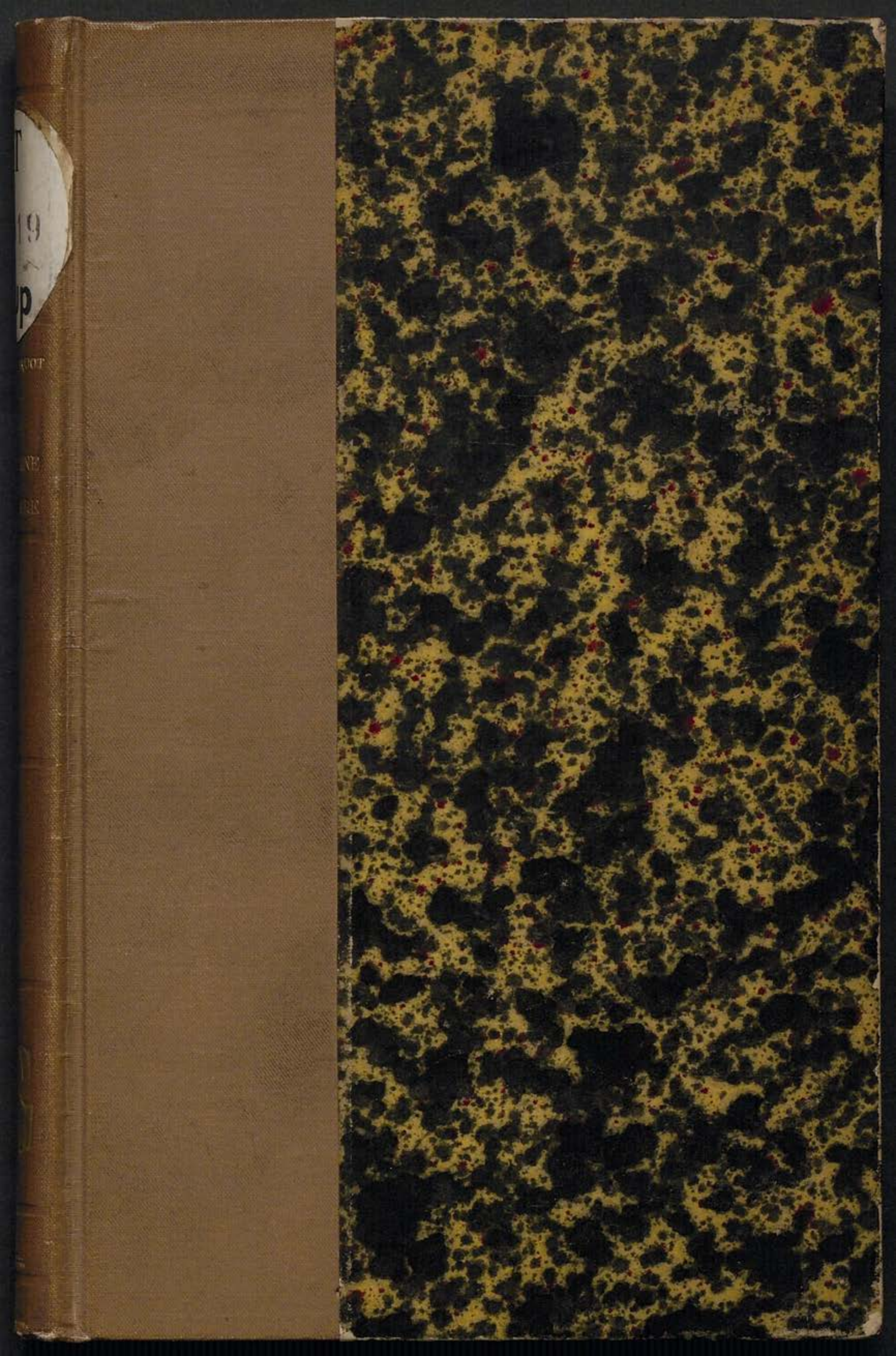


RIS-PAQUOT

LA
CUISINE
MAIGRE







LA
CUISINE MAIGRE

BIBLIOTHÈQUE DES RECETTES PRATIQUES

Chaque volume, broché, **2** fr. ; relié, **2** fr. **50**.

En préparation :

RIS-PAQUOT

L'Habitation (immeuble)	1 vol.
La Cuisine	1 —
Les Boissons et Liqueurs	1 —
Les Desserts	1 —
Hygiène, Médecine, Pharmacie, Parfumerie	1 —
La Basse-Cour	1 —
Chaque volume	2 fr.

Déjà paru :

L'Art de restaurer soi-même les faïences, porcelaines et cristaux. — 1 vol.	2 fr.
Manuel du Collectionneur de Timbres (timbres-poste, timbres fiscaux). — 1 vol.	2 fr.
Le Vêtement et les accessoires de la toilette. — 1 vol.	2 fr.
Le Mobilier et les objets qui s'y rattachent. — 1 vol.	2 fr.
Les Petites Occupations manuelles et artistiques d'amateur. — 1 vol.	2 fr.

Mme L. ROUSSEAU

L'Art d'entretenir les fleurs et plantes d'appartement. — 1 vol.	2 fr.
L'Art de passer son temps au bord de la mer. — 1 vol.	2 —

ÉVREUX, IMPRIMERIE DE CHARLES HÉRISSEY

BIBLIOTHÈQUE DES RECETTES PRATIQUES

LA CUISINE MAIGRE

PAR

RIS-PAQUOT



PROPRIÉTÉS DES ALIMENTS MAIGRES
MENUS MAIGRES — LE BEURRE, LE LAIT
POTAGES MAIGRES — SAUCES MAIGRES
ŒUFS ET OMELETTES
POISSONS DE MER ET D'EAU DOUCE
COQUILLAGES ET CRUSTACÉS — GIBIER D'EAU
LÉGUMES — PATES ET FARINES

PARIS
LIBRAIRIE RENOUARD
HENRI LAURENS, ÉDITEUR
6, RUE DE TOURNON, 6

A NOS LECTEURS

Bien que cuisine maigre ne veuille pas dire *maigre cuisine*, tant s'en faut, pourquoi ce mot évoque-t-il toujours dans notre pensée une idée de tristesse dont il est difficile de se défendre au premier abord ?...

C'est maigre demain ! soupire la ménagère...

On fait maigre aujourd'hui !...

Est-ce que l'on s'exclame ainsi lorsque le lundi ou le mardi on fait cuire le brochet pêché la veille? Est-ce que cuisine grasse ou cuisine maigre ne sont pas toujours cuisines? Ne faut-il pas du beurre pour faire l'une et l'autre? La seule différence consiste tout simplement en ce que la viande de boucherie est remplacée par celle du poisson; le gibier de terre, par celui d'eau; la graisse par le beurre: voilà tout! Pas plus de mystère que cela.

Ce qui fait redouter les jours maigres, voulez-vous le savoir? C'est qu'ils font exception à la règle générale. Oh! les exceptions!... Si les jours maigres n'étaient pas imposés par l'Eglise, ce qui les fait ressembler à une punition, ces jours passeraient inaperçus.

Les jours maigres, établis dans un but purement hygiénique, ne servent qu'à reposer le

corps de la trop forte et trop succulente nourriture qu'on lui impose chaque jour. Ils sont, pour le corps, un véritable besoin, une diversion compensatrice au régime de la viande, qui est par trop échauffant.

Plus de ces mines effarées à l'approche des jours maigres : les provisions, certes, ne manquent pas ; qui dépense six francs pour un gigot, quatre ou cinq francs pour un poulet et plus encore pour l'achat de gibier, peut également, à ce prix, trouver du beau et bon poisson.

Abandonnez, gentilles ménagères, cette mine d'enterrement des jours maigres, et reprenez votre gaieté ! Ne redoutez plus la venue d'un étranger, d'un ami ces jours-là. Vous verrez que l'on peut faire d'aussi bons dîners maigres que gras, ayant, tout comme ceux-ci, *leur potage*, *leur relevé*, *leur entrée*, *leur rôti*, *leurs entremets*, etc.

La cuisine maigre coûte cher !... Eh bien ! avec cela que la grasse est si bon marché !...

Ce qui grossit la dépense, c'est le manque de connaissance et d'expérience que nous allons tacher de vous donner.

A l'œuvre donc, familiarisées bientôt avec toutes les ressources de la cuisine maigre, il vous sera tout aussi facile de préparer ou faire préparer un potage maigre qu'un gras, une omelette aux champignons qu'une omelette au lard ; une poule d'eau qu'une perdrix aux choux.

Ici, comme en tout, vouloir c'est pouvoir.

RIS-PAQUOT.

LA CUISINE MAIGRE

PROPRIÉTÉS HYGIÉNIQUES

DES

DIVERS ALIMENTS MAIGRES

ET DE L'INFLUENCE

QU'ILS EXERCENT SUR NOTRE ORGANISME

L'ordonnance du menu étant l'apanage de la maîtresse de la maison, elle doit s'efforcer, le plus qu'il lui est possible, de le mettre en rapport avec la constitution, les besoins matériels et les goûts de la famille ; ce qui n'est pas toujours chose facile.

Pour satisfaire à tant d'exigences, souvent dissemblables, elle a besoin de connaître à fond les propriétés hygiéniques, nutritives et assimilantes de chaque aliment en particulier, les influences qu'ils exercent directement sur l'organisme.

Pénétré de ce besoin réel, et pour rendre cette tâche facile, nous avons réuni, dans leur ordre alphabétique, la liste des divers aliments et substances, maigres dont on fait le plus journellement usage, indiquant le plus brièvement possible la manière dont ils se comportent en nous et les effets qu'ils produisent sur le corps.

Abricots. — D'une saveur agréable, ce fruit délicat est de digestion assez difficile ; aussi recommandons-nous d'en manger très peu.

Acides. — Qu'ils soient absorbés sous forme de liquides ou de solides, vinaigre, fruits verts, sels, etc. l'usage fréquent des acides est toujours préjudiciable à la santé. S'ils procurent, en les absorbant, une sensation agréable de fraîcheur, ils ne tardent pas, une fois ingérés, à aigrir et échauffer l'estomac. Les personnes délicates doivent donc s'en abstenir le plus possible.

Alose. — Ce poisson possède les mêmes caractères et propriétés que l'anguille. (Voir ce mot.)

Amandes. — Ce sont des fruits oléagineux et féculents qui, mangés frais, en petite quantité, sont inoffensifs. A l'état sec, les amandes sont indigestes, eu égard au principe huileux qu'elles renferment.

Anguille. — Ce poisson, tenant le milieu entre ceux d'eau douce et de mer, est très agréable au goût, mais sa chair compacte et serrée, très nourrissante, le rend indigeste pour les estomacs faibles.

Artichaut. — Ce légume, une fois cuit, est excessivement sain ; il est doux et agréable, se digère facilement. Ses principes mucilagineux et gommeux le rendent assez nourrissant ; aussi convient-il aux convalescents. Mangé à l'état cru, il est toujours lourd et indigeste pour l'estomac.

Asperges. — Ce légume, peu nourrissant, est d'une digestion facile, il est fortifiant pour l'estomac. Elles sont excellentes pour dissiper l'obstruction du foie ;

c'est pour cela qu'elles conviennent parfaitement aux personnes atteintes de coliques hépatiques ou néphrétiques.

Barbeau. — Sa chair est d'une saveur agréable, elle peut se manger sans aucun inconvénient ; mais ses œufs sont très indigestes ; il est donc préférable de ne pas les manger.

Beurre. — C'est l'ennemi des tempéraments bilieux, il échauffe et affaiblit l'estomac par un usage prolongé, aussi, doit-on s'abstenir de le manger en tartine ou avec les hors-d'œuvre. Absorbé en trop grande quantité, il fatigue et irrite l'estomac.

Le beurre est très nutritif, se digère facilement, et s'assimile parfaitement avec la poitrine, tout en maintenant le corps libre.

Bière. — Cette boisson, qui convient parfaitement aux personnes solides, est trop forte et trop lourde pour les tempéraments faibles et délicats, pour les personnes lymphatiques.

De nourrissante qu'elle est, absorbée avec excès, elle devient indigeste et détermine l'ivresse.

Boissons. — L'absorption de n'importe quelle boisson froide, étant en sueur, peut occasionner une foule de désordres intérieurs. Il est donc prudent, avant de boire froid, de manger une bouchée de pain pour atténuer les effets directs du froid dans l'estomac.

Les boissons glacées sont dangereuses en toute saison, même pour les gens bien portants.

Brême. — Mauvais poisson dont la chair visqueuse est indigeste.

Brochet. — C'est un poisson d'eau douce facile à

digérer, convenant à tous les tempéraments. Il faut bien se garder d'en manger les œufs, car ils provoquent des vomissements.

Café. — Il agit directement sur le système nerveux et sur le cerveau : aussi est-il contraire aux personnes nerveuses, à celles sujettes aux palpitations ou atteintes d'une maladie de cœur.

Il convient au contraire aux tempéraments lymphatiques. C'est le complément ordinaire d'un bon déjeuner ; pris bien chaud, il facilite la digestion.

Cannelle. — Comme toutes les épices, la cannelle est un excitant qui par son odeur aromatique, son goût agréable, surexcite l'appétit. Cordiale et stomachique, c'est un stimulant actif, qui finit bien vite par fatiguer l'estomac. Il ne faut donc l'employer qu'avec une grande modération.

Câpres. — Ces petits bourgeons verts n'ont aucune propriété nutritive ; ils ne rentrent dans l'alimentation que comme stimulant, et cela en raison du vinaigre dans lequel on les fait infuser.

Cardon. — Ce légume possède les mêmes propriétés que l'artichaut. (Voir ce mot.) C'est un aliment mucilagineux et gommeux.

Carottes. — Aliment léger et digestif, mais très peu nourrissant, la carotte est encore à proscrire de l'ordinaire des personnes lymphatiques ; mais elle est excellente pour celles atteintes de coliques hépatiques et de toutes les maladies du foie.

Carpe. — Ce poisson, d'un goût fade, se digère facilement. Les laitances de carpe sont un mets très

délicat qu'on peut donner sans aucun danger aux convalescents.

Cerises. — Les cerises un peu aigres sont plus digestives que les cerises noires, dites guignes, que les bigarreaux, dont la chair ferme et serrée est lourde et indigeste.

Champignons. — De quelque nature qu'ils soient, les champignons sont toujours d'une digestion difficile pour les estomacs délicats ; aussi doit-on s'en priver si l'on veut éviter les indigestions et laisser ce cryptogame aux personnes dont l'estomac fonctionne régulièrement.

Châtaignes. — Ce sont des fruits féculents qui, cuits à l'eau, sont légers et nourrissants ; elles conviennent à peu près à tous les tempéraments ; elles exigent d'être bien cuites pour ne pas gonfler dans l'estomac. Lorsque les châtaignes sont grillées, elles deviennent un peu plus lourdes.

Chicorée. — Cette plante est tonique ; son amertume franche, sans âcreté. Elle excite les organes digestifs : c'est en même temps un excellent dépuratif.

Chocolat. — Par la nature même des substances entrant dans la fabrication du chocolat commun : le cacao, le sucre, la farine de blé ou de riz, il est tout à la fois nourrissant et digestif, fortifiant et tonique.

Choux. — Cet aliment mucilagineux est par lui-même peu nourrissant ; ce qui ne l'empêche pas d'être d'une digestion difficile. Les choux ne conviennent pas aux tempéraments lymphatiques ; mais

en revanche ils sont bons pour les tempéraments sanguins et bilieux ; pour les personnes sédentaires. Ils n'ont qu'un désagrément, c'est de fournir des gaz.

Cidre. — Excellente boisson pour les estomacs paresseux, mais contraire aux gens nerveux. Le cidre est lourd et laxatif.

Lorsque le cidre devient dur, il provoque des aigreurs d'estomac.

Mis en bouteilles et mousseux, il est léger, stimulant et digestif.

Citron. — Fruit d'une odeur et d'un goût agréable, sucré et acide tout à la fois.

Concombre. — Fruit mucilagineux, n'ayant aucun principe nutritif et qui, de plus, est froid et lourd sur l'estomac ; d'une digestion laborieuse.

Crabe. — Comme tous les autres crustacés, la chair du crabe, quoique très délicate, ne convient pas à tout le monde; elle est lourde et indigeste.

Crème. — Cet aliment renfermant toujours du beurre, un peu de caséum et de sérum, est doux, agréable et nourrissant : aussi couvient-il à peu près à tous les estomacs.

Cresson. — Le cresson est un excellent dépuratir du sang; il convient parfaitement aux personnes atteintes de maladies de peau. Il est lourd et indigeste.

Crevettes. — Moins lourdes que le homard et la langouste, les crevettes doivent être considérées comme une chair peu digestive, l'eau salée dans

laquelle on les fait cuire, les plantes marines et le poivre, qu'on y ajoute, excitent l'appétit.

Dattes. — Ce fruit est excessivement nutritif et digestif.

Eau. — On ne saurait trop répéter ce que les hygiénistes sans exception ont constaté, que l'eau est le véhicule d'un grand nombre de maladies.

Il faut donc ne boire que de l'eau filtrée, d'après les théories de Pasteur. A défaut de filtre, dans les temps d'épidémie, il est prudent de ne boire que de l'eau ayant subi l'ébullition.

Ecrevisses. — Bien que la chair de ce crustacé soit fine et savoureuse, elle n'en est pas moins d'une digestion difficile; aussi ne ménage-t-on pas le poivre dans leur assaisonnement.

Elles ne conviennent qu'aux tempéraments chauds, possédant un bon estomac.

Epices. — Tous les condiments provenant des climats chauds sont des stimulants qui finissent toujours par irriter l'estomac. Les épices sont mauvaises pour les personnes atteintes d'affections du cœur et des artères, dont elles augmentent les contractions.

Une cuisine trop épicée peut causer des inflammations intestinales; aussi, les personnes sanguines, bilieuses et nerveuses doivent-elles s'en abstenir, de même que les poitrines délicates.

Epinards. — C'est un aliment sain et léger, mais peu nutritif, comme toutes les substances mucilagineuses ou gommeuses. Ils conviennent parfaitement aux personnes bilieuses et sanguines. Ils sont nuisibles aux personnes lymphatiques,

Esturgeon. — Voir le mot *Anguille.*

Farine. — La farine est un produit féculant très nourrissant ; mais elle s'altère très facilement en raison de la tendance qu'elle a de s'emparer de l'humidité de l'air. Elle a aussi l'inconvénient, sous une chaleur humide, de s'échauffer et de fermenter, ce qui lui enlève son principe nutritif, le gluten.

Il faut donc éviter de faire de trop grandes provisions de farine, mieux vaut la renouveler souvent.

Farineux. — Les farineux sont d'excellents aliments de nutrition par la fécule qu'ils contiennent ; mais les personnes qui ont une tendance à l'obésité doivent s'en abstenir. L'usage des farineux, trop souvent répété, peut déterminer également des acidités et des pituites.

Les pommes de terre, les haricots, le riz, les pois, les lentilles, les marrons, etc., sont des farineux.

Fécules. — C'est le principe immédiat des végétaux farineux. Elles sont nourrissantes et légères, n'ayant aucune saveur ni odeur ; elles contiennent une forte proportion de carbone. On en fait usage sous forme de potage, pour la bouillie des enfants ; pour donner plus de consistance aux sauces ; elle est aussi employée pour la confection de quelques pâtisseries.

Fèves. — Ce légume farineux est doux et léger ; très nourrissantes, surtout lorsqu'elles sont débarrassées de leur robe, et plus toniques, elles deviennent plus échauffantes.

Figues. — Ce fruit par lui-même est peu nourrissant, mais il est d'un goût agréable et rafraîchissant. A l'état sec, la figue devient lourde et indigeste.

Fraises. — Un peu froid et lourd, ce fruit est un aliment rafraîchissant, légèrement laxatif.

Les personnes convalescentes et celles qui ont l'estomac délicat doivent s'en abstenir.

Il faut surtout se défier des fraises, dites ananas ; elles sont très indigestes : il ne faut les manger qu'assaisonnées d'un peu de sucre, de vin rouge ou blanc ou d'une liqueur spiritueuse.

Les fraises mangées à tous les repas, constituent pour les personnes goutteuses un excellent remède.

Fruits. — Les fruits bien mûrs, mangés modérément, même ceux qui sont réputés indigestes, sont inoffensifs pour la santé; pourvu qu'ils soient mangés pendant la saison chaude et sèche : ils ne deviennent difficiles à digérer qu'à l'arrière-saison.

Mangés trop verts, les fruits déterminent des accidents gastriques.

Fruits à l'eau-de-vie. — Les fruits conservés à l'eau-de-vie tels que : cerises, prunes, pêches, abricots, sont contraires à la santé et de digestion laborieuse.

Gibier d'eau. — Comme tous les animaux vivant à l'état sauvage, la chair du gibier d'eau est généralement sapide et plus substantielle que celle des animaux domestiques : seulement elle est plus excitante, de digestion assez laborieuse.

Girofle (Clous de). — Condiment ou épice d'une odeur aromatique très accentuée, agréable au goût. Ils ne possèdent aucun principe nutritif; mais ils conviennent parfaitement pour relever le goût des sauces et ragoûts.

Goujon. — Voir *Barbeau.*

Grenouilles. — Chair blanche et délicate, très légère pour l'estomac, de digestion facile : convenant aux estomacs délicats et aux convalescents.

Groseilles. — Lorsque ce fruit est bien mûr, que l'on n'en fait pas abus, il est complètement inoffensif, se digère très bien. On peut ajouter qu'elles sont rafraîchissantes, astringentes, calmantes et toniques, soit étant crues, soit sous forme de confitures.

Hareng frais. — Ce poisson est de facile digestion il convient à tous les tempéraments.

Haricots. — Ils jouissent de toutes les propriétés des féculents. (Voir ce mot.) Moins nourrissants à l'état frais, ils sont plus digestifs que ceux conservés.

A l'état sec, ils sont plus nutritifs, mais aussi beaucoup plus lourds et indigestes.

Réduits à l'état de purée, ils sont sains, digestifs et nourrissants.

Ce qui rend les haricots secs indigestes, c'est la pellicule extérieure qui les enveloppe, puis leur manque suffisant de cuisson, ce qui fait que, n'ayant pas assez gonflé, ce gonflement s'opère dans l'estomac et y occasionne des vents, dus aux matières mucilagineuses qu'ils contiennent.

Homard. — La chair de ce crustacé est lourde et indigeste ; elle ne convient qu'aux personnes dont les fonctions de l'estomac s'opèrent avec une grande régularité. Chez les personnes sujettes aux maux d'estomac, elle provoque des indigestions et quelquefois des éruptions cutanées connues sous le nom de Zona, d'Erysipèle.

Huile. — Employée aux usages de la cuisine et remplaçant le beurre, l'huile est plutôt laxative. Lorsqu'elle devient rance, elle est de plus irritante pour l'estomac.

Huîtres. — Ce crustacé, à l'état frais, est sain, léger et digestif ; mais peu nourrissant. Il convient à tous les tempéraments.

Marinée, l'huître devient d'une digestion plus laborieuse. Il en est de même lorsqu'elle est employée cuite dans les ragoûts ou en friture.

Le meilleur moment pour manger des huîtres est à partir du mois d'octobre jusqu'au mois de mars.

Lait. — C'est l'aliment réparateur des estomacs fatigués et débiles. De digestion facile et très nourrissant, il convient à tout le monde. Il est très employé aussi pour les personnes ayant des affections des voies respiratoires. C'est également le régime que suivent les convalescents.

Lamproie. — Ce poisson a toutes les mauvaises qualités de l'anguille sans en avoir les bonnes. (Voir le mot *Anguille*.)

Langouste. — Voir le mot *Homard*.

Légumes. — Lorsque les légumes sont féculents, tels que : les haricots, les pois, les fèves, les lentilles, ils sont d'excellents aliments nutritifs et digestifs; mais à la seule condition qu'on les dépouille de leur enveloppe parcheminée, c'est-à-dire qu'on les consomme en purée.

Cuits entiers, avec leur peau, ils ne conviennent nullement aux estomacs délicats. On n'en doit même faire usage que rarement étant en bonne santé.

Lentilles. — Graine farineuse, d'une saveur agréable, fournissant une nourriture substantielle et digestive, surtout employée en purée.

Limande. (Voir *Sole*.) — Elle est d'un goût beaucoup moins fin que la sole.

Liqueurs. — Elles stimulent l'estomac ; mais elles l'irritent en même temps et nuisent à la santé, surtout chez les personnes nerveuses. Les personnes sanguines ou bilieuses ne doivent jamais en faire usage.

Macaroni. — Ce mets est digestif et nourrissant, comme toutes les pâtes dans la formation desquelles il ne rentre que la meilleure partie du froment.

Maquereau. — Sa chair compacte est lourde pour les estomacs délicats.

Melon. — Parmi les fruits aqueux, le melon, d'un goût agréable, est un de ceux qui se mangent le plus ordinairement à l'état naturel. Il ne convient guère aux personnes qui ont l'estomac délicat ou aux convalescents.

Les personnes en bonne santé ne doivent pas en abuser, car il est très indigeste ; aussi l'accompagne-t-on toujours d'un bon verre de vin. Pendant les chaleurs, le melon est inoffensif ; mais à l'arrière-saison il peut occasionner des diarrhées cholériformes dangereuses.

Merlan. — Ce poisson, d'une digestion facile, est un aliment aussi sain qu'agréable, quoiqu'un peu fade de goût. Il convient parfaitement aux convalescents.

Morue. — A l'état frais, la morue, comme la plu-

part des poissons, est saine et légère ; conservée elle est moins digestive.

Moutarde. — Excitant dont il faut se défier et ne pas faire abus ; car elle agit intérieurement sur la peau comme elle le fait à l'extérieur ; c'est-à-dire qu'elle provoque l'irritation.

Mulet. — Poisson de mer possédant les mêmes propriétés que la limande, le hareng frais et le turbot. (Voir ces mots.) Goût délicat, de digestion facile.

Muscade. — Cet assaisonnement, d'un goût exquis, est moins irritant dans les aliments que les autres; cependant, absorbé en trop grande quantité, il influe sur le système nerveux.

Noix. — Fraîches, les noix sont assez estimées; mais sèches, ces oléagino-féculents, à cause de l'huile qu'elles contiennent, deviennent difficiles à digérer.

Œufs. — L'œuf à la coque, cuit en lait, est de tous les aliments maigres le plus sain et le plus léger, aussi convient-il aux tempéraments faibles et délicats, aux estomacs débilités, aux enfants et aux personnes relevant de maladie.

Cuits durs, les œufs pèsent sur l'estomac ; leur blanc, mangé seul, est très indigeste, tandis que le jaune se digère parfaitement ; mais il est échauffant.

Mis au beurre, ils deviennent un peu plus lourds qu'à la coque. Les personnes journellement constipées doivent s'en abstenir.

Olives. — Cuites ou crues, les olives sont toujours d'une digestion difficile, surtout pour les personnes

qui ne sont pas habituées à la nourriture du Midi ; aussi les engageons-nous à s'en abstenir.

Omelette. — La légèreté et les propriétés digestives de l'omelette sont subordonnées aux substances que l'on fait entrer dans sa composition; cependant, par rapport au beurre qui y entre, elle est toujours pesante pour les estomacs délicats.

Oranges. — Fruit excellent, d'une saveur exquise, convenant à tout le monde. Sucrée et acide tout à la fois, on ne doit manger l'orange que lorsque l'estomac n'est pas chargé d'aliments, car elle peut troubler la digestion. Elle ne figure donc au naturel, sur les tables, comme dessert, que pour parade.

Oseille. — Plante mucilagineuse peu nourrissante par elle-même. L'abus de l'oseille peut produire des calculs et la pierre.

Pain. — Le meilleur pain est celui qui se fait avec la farine de froment de première qualité, bien levé et bien cuit, ayant perdu son eau.

Le pain frais est indigeste, tandis que le pain rassis est léger et nourrissant. Le pain est un aliment substantiel, dont la croûte se digère facilement.

Le pain de seigle, mêlé au froment, est d'un goût agréable ; il nourrit et rafraîchit tout à la fois.

Le pain d'orge est lourd, serré et indigeste.

Pâtes alimentaires. — Composées de ce que le froment a de plus pur, ces pâtes sont très nourrissantes ; légères, faciles à digérer. De leur nombre se rangent le vermicelle, le macaroni, les nouilles, la semoule, le tapioca.

Pêche. — La pêche, un de nos fruits les plus recherchés est de facile digestion. Elle est un peu froide pour l'estomac ; aussi est-il prudent de la manger soit avec du sucre ou dans du vin.

Mangée immodérément, à la fin du repas, elle peut troubler la digestion ; mais mangée seule, l'estomac n'étant pas chargé d'aliments, elle se digère parfaitement.

Perche. — Poisson d'eau douce d'un goût agréable, surtout lorsqu'elle provient des eaux vives. Elle est d'une digestion facile et convient à tous les tempéraments.

Poires. — Lorsqu'elles sont fondantes et sucrées, telles que le *beurré* et le *doyenné*, elles constituent un aliment agréable et sain, légèrement nourrissant, rafraîchissant et de facile digestion.

Pour les personnes qui ont l'estomac délicat et les convalescents ; les poires, cuites en compotes, sont préférables ; encore ne faut-il pas en abuser. Les poires cassantes sont astringentes et fatiguent l'estomac.

Pois. — A l'état frais, ce sont des aliments mucilagineux, peu nourrissants et très digestifs.

A l'état sec, réduits en purée, ils deviennent aussi nourisants que tous les autres féculents ; haricots, fèves, lentilles, etc.

Poissons. — La chair des poissons, moins nourrissante que la viande, se digère promptement, sans fatiguer ni peser sur l'estomac. Elle forme la nourriture quotidienne de certains peuples qui s'en trouvent fort bien. Tous nos pêcheurs, des bords de la mer ne vivent que du produit de leur pêche.

La fibrine, la gélatine et l'albumine se trouvent réparties en portions à peu près égales dans la chair des poissons.

Les poissons tiennent lieu, comme alimentation, d'intermédiaires entre les viandes et les végétaux.

Les poissons de mer sont plus nourrissants que ceux d'eau douce. Le poisson est le mets favori des constitutions bilieuses.

Le poisson frit est plus lourd que celui cuit sur le gril.

Les poissons des eaux vives sont plus légers que ceux des eaux stagnantes, dont la chair est quelquefois indigeste.

Poivre. — Comme toutes les épices, le poivre est excitant par sa nature ; il est contraire aux tempéraments bilieux, aux estomacs faibles, ainsi qu'aux personnes sujettes aux affections inflammatoires.

Pommes. — Les pommes crues, bien mûres, sont saines et rafraîchissantes. Elles conviennent mieux étant cuites aux estomacs faibles et délicats.

Pommes de terre. — Excellent féculent; aliment léger, nourrissant tout à la fois, se digérant facilement, mais portant à l'embonpoint. Elles conviennent à tous les tempéraments.

Poule d'eau. — C'est un gibier fort médiocre qui n'a pour lui d'autre avantage que celui d'être un aliment maigre.

Pruneaux. — Les pruneaux cuits, peu nourrissants, sont digestifs et laxatifs.

Prunes. — Parmi ces fruits, la reine-Claude et les

mirabelles, lorsqu'elles sont parfaitement mûres, sont les meilleures. Ce fruit est d'une digestion laborieuse, aussi, les vieillards, les enfants et les personnes dont l'estomac est délicat, doivent-elles s'en abstenir. Mangées avec excès, de laxatives, elles provoquent des diarrhées dont on a souvent beaucoup de peine à arrêter l'effet.

Radis. — Ce hors-d'œuvre, comme tous les aliments mucilagineux, n'est nullement nourrissant ; il se digère facilement ; mais c'est encore une crudité dont doivent s'abstenir les estomacs paresseux.

Raie. — C'est un poisson de mer dont la chair compacte est lourde pour l'estomac.

Raisin. — Fruit agréable et rafraîchissant qu'il ne faut manger qu'étant parfaitement mûr. Il est bon pour la santé et convient aux personnes ayant des maladies de foie. Le seul inconvénient qu'on lui reproche c'est de fermenter dans l'estomac.

Riz. — Aliment sain, digestif, léger et nourrissant par la fécule qu'il contient, s'assimilant parfaitement et ne laissant que peu de traces de son absorption, ce qui fait dire qu'il constipe, puisqu'il ne provoque que des selles insignifiantes.

Rouget (Poisson de mer). — Poisson d'un goût fin et délicat, de digestion facile, constituant un aliment aussi sain qu'agréable.

Salade. — Peu nourrissante par elle-même, la salade est tout à fait contraire aux estomacs paresseux et faibles, qui ne peuvent la digérer.

Salsifis. — C'est un légume mucilagineux qui est

peu nourrissant, mais il se digère facilement et convient à tous les tempéraments.

Sarcelle. — Gibier d'eau dont la chair délicate se rapproche de celle du canard sauvage : elle convient à tous les estomacs.

Saumon. — Chair délicate et savoureuse, serrée et compacte, très nourrissante, mais souvent indigeste ; provoquant même des vomissements.

Le saumon dont la chair est devenue aujourd'hui un mets fort recherché, était tellement commun au moyen âge, que les domestiques posaient comme condition de leur entrée en place, qu'on ne leur en servirait pas plus de deux fois par semaine.

Ce qui se vendait autrefois 15 à 20 centimes le kilogramme, vaut aujourd'hui de 4 à 5 fr. la livre.

Scorsonnère. — Voyez *Salsifis*.

Sel. — C'est l'assaisonnement par excellence : il relève le goût fade et insipide des aliments ; il excite l'appétit et active la digestion.

Une cuisine trop salée irrite l'estomac et épuise les forces.

Le sel tranchant le lait, on ne doit l'ajouter qu'en dernier lieu, dans les aliments qui en contiennent.

Semoule. — Voir *Pâtes alimentaires*.

Sole. — Poisson de mer d'un goût fin et délicat, très digestif, convenant à tous les tempéraments.

Sucre. — Uni aux autres aliments, le sucre les rend plus digestifs ; il relève la saveur de ceux qui sont fades et aqueux ; il atténue l'âpreté et l'acidité de certains autres.

L'abus du sucre provoque chez les enfants une fatigue de l'estomac qui leur coupe l'appétit; de plus il irrite les intestins et provoque des inflammations.

Tanche. — Très agréable au goût, la tanche a une chair dure qui la rend malsaine et de digestion difficile. (Voir *Anguilles*.)

Tapioca. — Voir *Pâtes alimentaires.*

Truffes. — Unies aux aliments, qu'elles aromatisent, et mangées modérément, elles sont légèrement excitantes; mais mangées avec excès, elles deviennent lourdes, échauffantes et peuvent causer de graves indigestions.

Truite. — Poisson d'eau douce qui, provenant des eaux courantes, est excellent et sain; mais qui, pêché dans les étangs, sent toujours la vase.

Turbot. — C'est le meilleur des poissons de mer. Sa chair est délicate et savoureuse. Il convient à tous les tempéraments.

Vanille. — Le goût aromatique de la vanille la fait rechercher pour une foule de préparations culinaires. Elle est stimulante, légèrement excitante, n'ayant rien de nuisible lorsqu'on n'en abuse pas. Elle s'emploie tantôt en gousse, comme pour les crèmes, tantôt en poudre, mêlée au sucre, dans les pâtisseries.

Vermicelle. — Cette pâte alimentaire est formée de la plus belle farine de froment. C'est une des meilleures dont l'on puisse se servir pour les potages maigres ou gras.

Vin. — Boisson alcoolique, douce et hygiénique. Le vin fortifie les estomacs faibles, il réconforte les vieillards, donne de l'énergie aux personnes lymphatiques.

Les vins blancs sont plus capiteux que les rouges ; ils conviennent moins aux tempéraments nerveux.

Ils sont légers, excitants et diurétiques.

Les vins de Grenache, le Rancio, le Malaga, sont des vins très nourrissants et fortifiants, réparant promptement les forces épuisées.

Le Bordeaux rouge est tonique, stomachique, il convient aux convalescents et aux personnes épuisées.

Les mâcons sont des vins chauds et excitants.

Le vin doit toujours être bu modérément : pour les repas on le coupe avec de l'eau, ne le buvant pur qu'au dessert.

Vinaigre. — Le vinaigre est un excitant dont il faut se méfier. Il est contraire aux vieillards, aux personnes faibles, à celles sujettes à la toux.

Mis avec excès dans les aliments, il dérange les fonctions digestives et produit les gastralgies et l'amaigrissement.

Certaines jeunes filles, pour ne pas grossir et voir disparaître leur fine taille, commettent la grave imprudence de boire en cachette du vinaigre, elles se ruinent ainsi à tout jamais la santé ; aussi, dès qu'une mère de famille s'aperçoit de cet abus, elle doit prendre de suite toutes les mesures pour le réprimer.

NOMENCLATURE

DES ALIMENTS MAIGRES

DANS L'ORDRE QU'ILS SE PRÉSENTENT
POUR LA COMPOSITION D'UN MENU

Potages.

Pâtes alimentaires.	Semoule.
Vermicelle au lait.	Tapioca.

POTAGES AUX HERBES ET AU PAIN

Panade.	A la julienne et au pain.
Bouillon maigre.	Soupe à l'oignon.
Aux choux, au naturel.	Soupe à l'oseille.
Aux herbes.	

POTAGES PURÉES

Purée crécy au maigre.	Purée de légumes.
Purée croûton.	Purée de lentilles, pois, etc.

POTAGES DIVERS

A la reine.	Aux orties.
Riz au lait.	Aux huîtres.
Potage sauté.	Aux pointes d'asperges.
Potage surprise.	Au lait d'amandes.
Potage Parmentier.	Au poisson.
Potage Isaïe.	Aux œufs liés.

Hors-d'œuvre. — Ce sont des accessoires servant plutôt à la décoration de la table qu'à satisfaire l'appétit; on les dispose symétriquement dans des coquilles ou raviers, arrangés avec art. Les hors-

d'œuvre figurant le plus ordinairement sur les tables sont :

Les anchois;
Les artichauts en poivrade;
Les betteraves;
Le beurre;
Le caviar;
Le céleri-rave macéré;
Les choux rouges;
Les concombres;
Les cornichons:
Les crevettes;
Les figues fraîches.
Les filets de harengs sur lit de persil;
Les fonds d'artichauts;
Les haricots verts petits;
Les harengs saurs marinés;
Les huîtres marinées, sauce échalote et jaunes d'œufs écrasés;
Les noix vertes;
Les olives;
Les petits oignons à l'huile et au vinaigre;
Les pointes d'asperges;
Les radis;
Le raifort;
Les sardines;
Le saumon fumé;
Le thon mariné;

Aux hors-d'œuvre froids viennent quelquefois s'ajouter sur la table des hors-d'œuvre chauds, dits services volants, qui, ne figurant pas sur la table, se servent immédiatement après le potage; ce sont :

Les escargots;
Les champignons;
Les concombres cuits;
Les oignons glacés;
Les nouilles;
Les œufs à la coque;
Les omelettes, soit au naturel, aux champignons, aux fines herbes, ou au fromage, ou aux oignons, etc.;
Les petits pâtés;
Les harengs frais;
Les homards, langoustes, crabes;
Les huîtres grillées ou en coquilles;
Les moules;
Les sardines fraîches.

Relevés. — Viennent ensuite les relevés qui, avec les rôtis, forment les pièces de résistance d'un repas. En relevés, les poissons doivent toujours être servis dans leur entier.

Les relevés les plus usités pour les repas maigres sont :

Comme poisson :

L'alose;
Le barbeau;
La barbue ;
Le cabillaud ;
La carpe ;
Le carrelet;
L'esturgeon ;
Le grondin ;
Le mulet ;
La perche ;
La raie ;
Le saumon ;
La sole ;
La truite ;
Le turbot.

Entrées. — Les entrées, lorsqu'il n'y a pas de relevé, se servent immédiatement après le potage, le nombre en est proportionné à la quantité des convives : deux entrées outre le relevé suffisent généralement pour une table de six ou huit couverts, on les double quand le nombre des convives atteint le chiffre douze. Ils se composent de légumes, œufs et poissons comportant une sauce.

Comme poisson, c'est :

L'anguille en matelote ;
La barbue sauce tomates ;
Le cabillaud en matelote ;
Le carrelet ;
Les grenouilles en fricassée de poulet ;
La limande en fricassée de poulet ;
Le maquereau au beurre noir ;
La morue ;
Les moules au naturel ;
La raie au beurre noir ;
La sole ;
Les tanches ou le turbot.

Tous ces poissons peuvent être préparés soit en matelote, soit au gratin ou à la sauce blanche.

Quant aux œufs, on les prépare :

Brouillés avec des pointes d'asperges ;
Au naturel, ou frits ;
En chemise à la sauce tomate ;
Sur le plat ;
En omelette de toutes façons ;
Champignons, écrevisses, etc.

Les légumes, dont il est toujours bien de former un plat, sont représentés par :

Les aubergines farcies;
Les pommes de terre au roux;
Les tomates farcies;
Les topinambours dans la poêle.

La sauce blanche convient également pour la préparation des œufs et légumes.

Entremets. — Ils se servent aussi bien en même temps que le rôti ou après la salade; ils consistent ordinairement en légumes; alors ils accompagnent le rôti.

Artichauts frits;
Asperges;
Aubergines;
Cardons;
Carottes;
Céleri;
Chicorée;
Choux-fleurs;
Choux de Bruxelles;
Croûte aux champignons;
Épinards;
Haricots;
Ignames de la Chine frits;
Macaroni au maigre ou en timbale;
Navets.
Nouilles.
Petits pois;
Pommes de terre frites;
Purées;
Salsifis frits;
Topinambours au gratin;

préparées de toutes espèces de manières, au gratin, à la sauce blanche, au beurre, en salade, suivant les espèces de légumes.

Rôtis.

La sarcelle;
La poule d'eau;
Le râle d'eau;
Le pilet.
Canard sauvage (suivant les diocèses).

sont les gibiers à plumes qui peuvent servir de rôtis dans les dîners maigres; on peut encore ajouter les poissons tels que :

L'alose sur le gril;
Le brochet;
Le cabillaud;
La carpe;
Les carrelets;
Les écrevisses;
Le homard;
La perche;
Le saumon;
La sole;
Les truites;
Le turbot.

Salades. — Viennent ensuite les salades, variant suivant les saisons, auxquelles on peut joindre toutes espèces de légumes : haricots, lentilles, pommes de terre, etc., faire même une macédoine du tout.

Entremets sucrés. — Les entremets sucrés et toutes les pâtes frites, qui deviennent presque des desserts avec lesquels ils se confondent, se servent après la salade, ce sont :

Les beignets et toutes les pâtes frites ;
La charlotte de pommes ;
Les crèmes de toutes sortes ;
Les crêpes de toutes sortes ;
Les croquettes de pommes de terre ou de riz ;
Les gâteaux ;
Les marmelades ;
Les omelettes aux confitures, au rhum, au kirsch, au sucre et soufflées, etc. ;
Les poires cuites ;
Les pommes au beurre.
Les pudding ;
Les tartes et tartelettes.

Fromages et desserts. — La maîtresse de maison a le choix parmi les fromages de la saison. Pour les fruits et desserts, il nous est complètement inutile d'en faire ici la description : ils sont si nombreux qu'on n'est jamais embarrassé.

A l'aide de cette nomenclature et des menus qui vont servir d'exemples, il sera facile de dresser et préparer soi-même, à tête reposée, toute une série de menus auxquels on n'aura qu'à recourir en cas de besoin. Ce qu'il faut éviter, dans un repas, c'est de présenter le même poisson, les mêmes légumes, bien que préparés différemment.

EXEMPLES DE MENUS MAIGRES

Menus pour déjeuners.

Crevettes et beurre frais
Œufs à la coque.
Timbale de macaroni.
Brochet en vinaigrette.
Pommes de terre paille.
Fromage de saison.
Fruits et desserts.

Autre.

Huîtres. — Beurre frais.
Œufs sur le plat.
Royans frits.
Pommes de terre en surprise.
Riz à la créole.
Fromage de saison.
Fruits et desserts.

Autre.

Caviar. — Beurre frais.
Moules à la poulette.
Œufs à la Polignac.
Anguille à la tartare.
Macaroni à l'italienne.
Tôt-fait aux pommes de terre.
Fromage de saison.
Fruits et desserts.

Autre.

Radis. — Beurre frais.
Goujons frits?
Œufs à la tripe.
Maquereau à la maître-d'hôtel.
Purée de pommes de terre.
Salade de choux-fleurs.
Fromage de saison.
Fruits et desserts.

Autre.

Sardines. — Beurre frais.
Grenouilles à la poulette.
Vol-au-vent d'œufs
à la Béchamel.
Rougets grillés.
Salade de mâches.
Gâteau de pommes
de terre.

Autre.

Tartines beurre d'anchois.
Artichauts à la poivrade.
Éperlans frits.
Tartelettes aux œufs bouillis.
Esturgeon grillé.
Riz au beurre.
Pommes de terre
en robe de chambre.

Autre.

Saumon fumé. — Beurre frais.
Coquilles Saint-Jacques
à la bordelaise.
Œufs à la crème.
Harengs sauce tartare.
Salade russe.
Pommes de terre.

Autres.

Olives,
beurre, radis, thon mariné,
sardines, huîtres.
Omelette au fromage
ou autre.
Vol-au-vent de poisson
de mer.

Turbot froid,
sauce mayonnaise.
Pommes de terre au beurre.
Salade haricots.
Croquettes
de pommes de terre.
Fromages, desserts.

Menus pour dîners.

POTAGE
Surprise.

HORS-D'ŒUVRE
Beurre, thon mariné, olives,
cornichons.

HORS-D'ŒUVRE CHAUDS
Pain à la reine.
Œufs à la tomate.

RELEVÉS
Truite sauce hollandaise.

ENTRÉES
Œufs au jus maigre.
Fondu Brillat-Savarin.

ROTS
Sarcelles truffées.
Buisson d'écrevisse.

LÉGUMES
Haricots verts.

SALADES
de saison, aux filets
de sardines.

ENTREMETS SUCRÉS
Charlotte de pommes
à la confiture d'abricots.
Crème à la vanille.
Fromages, desserts.

Autre menu.

POTAGE
Parmentier.

HORS-D'ŒUVRE
Beurre, radis, sardines,
anchois, olives.

HORS-D'ŒUVRE CHAUDS
Petits pâtés frits au maigre.
Brochet court-bouillon.

RELEVÉS
Esturgeon sauce provençale.
Turbot sauce genevoise.
Caisses de laitances de carpe.

ROTIS
Sole au vin blanc.

SALADE
Laitue ou romaine.

LÉGUMES
Croûte aux champignons.

ENTREMETS SUCRÉS
Bavaroise à la fraise.
Beignets de pommes.
Méringues.
Fromages, desserts.

Autre.

POTAGE
Julienne maigre.

HORS-D'ŒUVRE
Beurre, radis, anchois, cornichons.

RELEVÉ
Carpe au bleu.

ENTRÉE
Truite sauce genevoise.

ENTREMETS
Macaroni au parmesan.
Charlotte russe.

ROTS
Alose grillée farcie avec sauce remoulade.

SALADE
de saison.

LÉGUMES
Truffes conservées.
Pommes de terre frites à l'huile.

ENTREMETS SUCRÉS
Gelée au rhum.
Cheveu d'ange.
Fromages.
Desserts.

Autre.

POTAGE
Potage au poisson.

HORS-D'ŒUVRE
Beurre, radis, sardines fraîches, melon, figues.

HORS-D'ŒUVRE CHAUDS
Omelette aux écrevisses.
Petits pâtés au maigre.

RELEVÉS
Cabillaud à la hollandaise.

ENTRÉES
Vol-au-vent béchamel de morue.

ROTS
Soles frites.
Buisson d'écrevisse.

SALADES
Barbe de capucin avec filets de harengs saurs.

LÉGUMES
Épinards.
Artichauts à la barigoule.

ENTREMETS SUCRÉS
Croquettes de riz.
Beignets de pommes.
Fromages de saison, desserts.

Autre.

POTAGE
Potage au lait d'amande.

HORS-D'ŒUVRE
Beurre, radis, filets de harengs saurs, olives.

HORS-D'ŒUVRE CHAUDS
Œufs à l'aurore.

RELEVÉ
Carlet sauce blanche.

ENTRÉES
Saumon sur le gril.
Grenouilles en fricassée de poulet.

ROTIS
Sole normande.

SALADE
Salade de légumes.

LÉGUMES
Petites carottes au lait.

ENTREMETS
Pâté de saumon truffé.

ENTREMETS SUCRÉS
Riz à l'impératrice.
Colinette.

Autre.

POTAGE
Potage Bisque.

HORS-D'ŒUVRE
Suivant la saison.

RELEVÉ
Œufs brouillés aux truffes.

ENTRÉES
Merlans frits.
Soufflé au fromage.

ROTIS
de saumon sauce verte.

SALADES
Céleri avec moutarde
ou chicorée avec betteraves.

LÉGUMES
Choux-fleurs à la sauce
tomate.

ENTREMETS
Soles frites.

ENTREMETS SUCRÉS
Charlotte aux pommes,
Fromages, desserts.

Autre.

POTAGE
Potage aux pointes d'asperges.

HORS-D'ŒUVRE
de saison, beurre, olives,
anchois.

RELEVÉ
Matelote à la marinière.

ENTRÉES
Filets de merlans à l'italienne.
Thon en côtelettes.

LÉGUMES
Navets au sucre blanc.
Haricots frais frits.

ROTIS
Sole frite.
Canard sauvage.

SALADES
de saison ou de pommes
de terre et betteraves.

ENTREMETS
Artichauts sauce blanche
ou céleri frit.

ENTREMETS SUCRÉS
Crème aux amandes prâlinées.
Glace au rhum.
Fromages, desserts.

Pour les repas ordinaires, pris en famille, lorsque l'on est peu nombreux, on peut supprimer les hors-d'œuvre chauds, les entremets avant le rôti et les entremets sucrés. On dresse donc son menu de la manière suivante : 1° potage; 2° hors-d'œuvre froids; 3° relevé; 4° rôti; 5° légumes; 6° salade, fromages, dessert.

LE BEURRE, LES ŒUFS, LE LAIT

Le beurre. — Le beurre, les œufs, le lait sont des substances alimentaires indispensables pour l'exécution d'une bonne cuisine maigre.

Il ne faut pas croire cependant que l'on arrive à faire de la bonne cuisine en prodiguant force beurre, force œufs, force lait ; c'est une erreur.

Sur ce chapitre des abus, c'est à la maîtresse de maison à ouvrir l'œil, à faire attention à ce que l'on ne prodigue pas inutilement ces produits. Tenant, du reste, comme on dit vulgairement : l'*assiette au beurre*, c'est-à-dire l'argent, elle doit donc veiller à ce que rien ne soit prodigué, sans pour cela être par trop parcimonieuse, se rappelant que pour faire une bonne cuisine maigre, il faut employer une certaine quantité de ces produits.

La qualité du beurre n'est pas non plus indifférente à la bonne réussite ; aussi faut-il apporter tous ses soins dans son choix et son acquisition.

Au point de vue de l'économie, et c'est une vertu de premier ordre pour une cuisinière, elle ne doit pas laisser échapper les occasions favorables pour en faire ses provisions.

C'est peut-être pour elle, momentanément du moins, un surcroît de travail que sa préparation

comme conserve ; mais elle regagnera bien vite cette perte de temps en ayant un beurre excellent, toujours là sous la main au moment de son emploi.

Rien n'est plus désagréable, en effet, que d'en manquer lorsque l'on prépare une sauce, et d'être obligé de courir vite au plus près pour s'en procurer, laissant sur le feu un roux inachevé, qui risque fort d'être brûlé au retour.

En outre, le beurre acheté au regrat devient fort cher; il n'est pas toujours de bonne qualité et laisse souvent à désirer comme propreté.

Le beurre frais se conserve d'un marché à l'autre, sans perdre ses qualités, en l'enveloppant dans un linge trempé dans de l'eau vinaigrée; mais il faut que ce linge reste constamment humide.

Le beurre jouant donc un grand rôle dans les dépenses d'une maison, il est économique d'en faire provision l'été, au moment où il arrive au marché en grande abondance et subit, par ce fait, une baisse de prix fort sensible.

La provision faite, comme le beurre frais s'altère vite à l'air, qu'il abandonne également sa belle couleur pour devenir plus foncé et âcre, on doit de suite se préoccuper d'en prévenir l'altération en le soustrayant au contact de l'air chaud qui active la fermentation. La provision faite, on le sale, après lui avoii fait subir un lavage prolongé ayant pour but d'en extraire le petit lait qui s'y trouverait encore renfermé. Voici comment on procède :

Toutes les pièces de beurre réunies, on les travaille séparément, avec un rouleau de bois, sur une table de marbre légèrement mouillée, tout comme s'il

s'agissait de faire une galette feuilletée. Une fois le beurre étendu, on le saupoudre de sel bien sec, finement pulvérisé; il en faut de 55 à 60 grammes par kilogramme de beurre. Chaque pain ainsi trituré est plongé dans l'eau. Ce travail terminé, on reprend séparément chaque pièce pour l'essuyer parfaitement avec un linge à peine humide, puis on l'introduit dans un vase en grès, préalablement bien lavé avec de l'eau salée bouillante.

Avant d'y placer le beurre, il faut avoir la précaution d'y verser environ un verre ou deux de bonne eau-de-vie et d'y ajouter, comme litière, quelques feuilles de laurier.

Chaque pièce de beurre introduite sucessivement dans ce pot est foulée avec la main, de manière à ce qu'il n'existe aucune couche d'air interposée entre chaque pièce. Une fois le pot rempli, on le recouvre d'une couche de saumure de sel qu'on laisse séjourner une quinzaine de jours sans y toucher. Ce temps écoulé, on décante cette saumure pour la remplacer par une autre plus concentrée, après avoir de nouveau bien tassé le beurre.

Un autre procédé, tout aussi bon que celui-ci, consiste à faire fondre le beurre au bain-marie, et, une fois fondu, après l'avoir laissé reposer quelque instants pour que les matières étrangères qu'il contient aient eu le temps de se déposer au fond du vase, à le décanter dans un pot de grès, dans lequel on peut le conserver toute l'année; l'ayant préalablement salé bien entendu.

Les œufs. — L'important pour un œuf, c'est qu'il soit frais, car un œuf gâté suffit pour donner un

goût détestable et rendre immangeable la plus belle sauce en apparence.

L'œuf frais, récemment pondu, est entièrement plein, sans bulles d'air, ce qu'il est aisé de constater en le mirant, c'est-à-dire en le plaçant entre l'œil et la lumière.

L'œuf déjà vieux offre au contraire un vide prononcé, sa coque est couverte de petits points transparents. L'œuf qui, examiné à la lumière naturelle ou artificielle paraît trouble, est inévitablement un œuf en décomposition.

Il y a encore l'épreuve à l'eau salée, dont nous avons donné la description dans notre livre portant pour titre : *Le livre du Bourgeois campagnard*[1]. Tout l'été, il est facile de se procurer des œufs frais; mais, une fois l'hiver arrivé, *bernique*, on ne peut espérer trouver sur le marché que des œufs conservés que l'on paie fort cher.

Comme la consommation en est grande à la cuisine, il est prudent de faire pour les œufs ce que l'on fait pour le beurre, c'est-à-dire de s'en approvisionner pour l'hiver. C'est un surcroît de travail, il est vrai, mais de quelle économie il est récompensé.

Ne croyez pas que *les provisions soient une ruine-maison* comme se plaisent à le dire une foule de gens ne voulant se donner aucun embarras. Lorsqu'une maison est bien administrée, les provisions, faites avec discernement, offrent, au contraire, un réel avantage, surtout pour des denrées d'un usage quotidien.

La provision d'œufs faite au moment où ils sont

[1] 1 vol. in-8, 353 figures, 488 pages. Chez H. Laurens, libraire, 6, rue de Tournon, Paris. Prix 6 fr.

bon marché, il reste à leur faire subir la préparation nécessaire à leur conservation. Je ne vous parlerai ni de l'eau de chaux, ni de la mise en son, ni du poussier de charbon, etc., je vous dirai : voulez-vous conserver à vos œufs leur goût fin et délicat, les faisant prendre pour des œufs pondus du jour, préparez-les ainsi, ce procédé est aussi simple que peu dispendieux.

Recouvrez la coquille de chaque œuf d'une couche de paraffine[1]. Une fois la paraffine étendue sur la coquille extérieure, elle en bouche hermétiquement tous les pores et les rend impénétrables à l'air, ce qui empêche toute décomposition, toute évaporation. L'œuf reste tel qu'il était au moment même où il a été paraffiné; une simple couche suffit pour cela. Elle se donne soit au trempé, soit au pinceau.

Le lait. — Prescrit aujourd'hui comme traitement par la majeure partie des médecins des grandes villes, le lait, indépendamment qu'il est fréquemment employé dans la cuisine maigre, est devenu de nos jours une boisson à la mode dont la consommation se fait jusque dans les plus petits cafés.

Le lait contenant de l'eau dans sa composition, de la caséine, de l'albumine, du sucre de lait, des matières grasses et des sels, ne peut se conserver bien longtemps, et prend aisément une mauvaise odeur qui le fait se corrompre promptement. Ce n'est donc qu'à force de soins, de propreté, que l'on parvient à lui maintenir deux jours au plus, en été, ses propriétés bienfaisantes.

[1] La paraffine est une espèce d'huile obtenue par la distillation des matières organiques. Elle se vend chez les droguistes; il en faut environ 125 grammes pour 350 œufs.

Le lait pur est assez rare à trouver dans les grandes villes, car il subit une foule de falsifications le rendant malsain.

Si on n'y ajoutait que de l'eau, cela serait le moindre des inconvénients, mais pour lui donner du poids ou de la couleur, on le travaille avec de la cervelle de mouton, de la dextrine, de l'amidon, du riz, etc., et une foule d'autres substances compensant par leur densité le poids de la crème enlevée.

Heureusement que la vue et l'odorat permettent à la ménagère de distinguer le bon du mauvais lait.

Provient-il de vaches mal nourries, ne mangeant l'hiver que des choux, des navets, des pulpes de betteraves, etc., il possède une odeur repoussante qui en fait bien vite reconnaître la nature.

Lorsque le lait contient de l'eau, il devient fluide et prend une teinte bleuâtre.

Le bon lait, non écrémé, présente à l'œil une teinte légèrement jaunâtre, qu'accompagne une odeur agréable, *sui generis*.

En hiver, on parvient à enlever le mauvais goût du lait, provenant de la nourriture des animaux, en y ajoutant un peu d'eau bouillante.

Pour empêcher le lait de tourner, il faut, avant de le mettre sur le feu, y verser quelques gouttes d'une solution de borax ou de bicarbonate de soude, dans la proportion de 1 gramme par litre.

Pour nous, nous préférons à toutes ces drogues l'ancienne méthode, celle de faire bouillir simplement le lait, cela est moins trompeur.

POTAGES MAIGRES

Longue et fastidieuse serait l'énumération de tous les potages maigres surgissant chaque jour de l'imagination inventive des cordons bleus.

Après les avoir attentivement étudiés et comparés, nous nous sommes aperçu que la plupart du temps il n'y avait de réellement de nouveau, dans toutes ces découvertes, que le nom : les légumes frais ou secs où leur purée servant toujours de base à chacun d'eux.

Nous bornerons donc nos recettes aux potages les plus en vogue, choisissant de préférence ceux dont la confection exige le moins de manutention et de préparations, car le temps, en matière culinaire est tout aussi précieux que pour les autres choses, surtout les jours de grand *coup de feu*.

Potage bisque d'écrevisses pour six personnes. — Il y a une foule de manières de préparer ce potage; mais elles diffèrent peu dans les substances qui y entrent : voici la plus simple.

Prenez environ deux douzaines d'écrevisses; lavez-les parfaitement; enlevez-leur la nageoire médiane, se trouvant à la queue, en ayant soin d'extirper avec elle l'espèce de boyau noir qui y adhère.

Ceci fait, on cuit les écrevisses dans un peu d'eau à laquelle on ajoute du sel, du poivre, du thym,

deux feuilles de laurier, une carotte et un oignon.

Une fois les écrevisses cuites, enlevez la chair de la queue et des pattes, mettez-les en réserve, puis, broyez dans un mortier les débris qui restent, de manière à réduire en poudre les écailles auxquelles vous ajoutez 125 ou 130 grammes de beurre.

Une fois le tout bien réduit en pâte, mettez dans une casserole, avec un peu de vin blanc. Faites bouillir et passez au tamis en pressant suffisamment pour en faire sortir le beurre.

Ce coulis une fois obtenu, vous le remettez sur le feu avec quelques croûtes de pain. Lorsque ces dernières sont cuites, vous les écrasez; il ne reste plus qu'à faire bouillir cette purée en l'éclaircissant avec un peu du bouillon ayant servi à cuire les écrevisses.

Au moment de servir, on dresse dans la soupière des petits croûtons préalablement frits dans du beurre et on verse dessus son bouillon, dans lequel on a mis quelques instants mijoter les queues et les pattes : on sert alors son potage.

Autre manière. — On procède comme il est dit ci-dessus pour la cuisson des écrevisses; mais au lieu d'enlever la chair de la queue et des pattes, on broie le tout ensemble dans le mortier.

On ajoute 500 grammes de riz cuit dans du bouillon de poisson, et on réduit le tout en pâte fine, dans laquelle on ajoute de l'eau ayant servi à la cuisson des écrevisses. On fait chauffer seulement quelques instants; on passe ensuite à l'étamine ou torchon, et le coulis obtenu, remis sur un feu doux, forme le potage bisque, que l'on verse dans la soupière sur un morceau de beurre frais.

Potage aux choux. — La chanson dit fort bien que *la soupe aux choux se fait dans la marmite*, mais ce qu'elle omet de nous enseigner, c'est qu'il ne suffit pas d'y introduire le chou tel que la nature le fait pousser, ce qui serait s'exposer à renouveler l'histoire de l'Auvergnat, en y introduisant une foule de choses complètement étrangères à l'art culinaire, et qui ne sont pas toujours très ragoûtantes. On doit donc préalablement éplucher et laver chaque feuille, puis leur faire subir une première ébullition ayant pour but de les blanchir et d'en enlever toute l'âcreté.

Une fois les feuilles de choux bien égouttées dans la passoire, remettez-les dans une nouvelle eau bouillante, en y ajoutant du beurre, des carottes, des navets, des poireaux, deux oignons, un peu de céleri, du sel, du poivre, un ou deux clous de girofle, et faites bien bouillir le tout. Environ une heure avant de servir, ajoutez quelques pommes de terre.

On peut, si l'on veut, y mettre moitié de lait, que l'on introduit bouillant, au moment de servir.

Potage Crécy. — Ce potage n'est en réalité qu'une purée de carottes. On le confectionne en faisant blanchir quelques carottes bien rouges, coupées en quatre ou en six, dans leur longueur.

Ceci fait, on met cuire les carottes dans une casserole avec un morceau de beurre, un peu de sucre en poudre, du sel, du poivre, deux oignons, deux navets, des poireaux, et quelques branches de céleri.

Le tout une fois cuit, on se sert seulement des carottes auxquelles on ajoute quelques cuillerées de riz, cuit simplement à l'eau : on passe alors le tout au tamis ou à l'étamine.

La purée que l'on obtient est remise sur le feu avec un bon morceau de beurre, en évitant de la laisser bouillir. Avant de servir, on lie le tout avec deux jaunes d'œufs, et on verse dans la soupière au fond de laquelle on a préalablement placé quelques petits carrés de croûtons frits.

Soupe aux herbes. — On commence d'abord par hacher séparément une poignée d'oseille, deux ou trois poireaux, du cerfeuil, une laitue, du céleri, puis on fait réduire le tout dans un peu de beurre, sur un feu doux. Une fois les herbes bien réduites, on y ajoute du bouillon de légumes ; on sale et on poivre. On laisse alors bouillir une demi-heure.

Un peu avant de servir ce potage, on y ajoute du beurre et une liaison de deux ou trois jaunes d'œufs délayés dans du lait. On peut également dresser ce potage sur quelques tranches de pain coupées bien minces et grillées.

Potage aux orties. — Pour ce potage, l'oseille est remplacée par des feuilles d'orties. Le reste se fait de même que pour le potage à l'oseille.

Potage julienne ou printanier.—Epluchez et coupez en petits morceaux, en forme de dés carrés, deux ou trois pommes de terre, autant de carottes, navets, poireaux, cerfeuil, céleri, pointes d'asperges, laitues, petits pois ; faites revenir tous ces légumes dans le beurre pendant environ huit ou dix minutes en remuant sans cesse ; et ajoutez de l'eau bouillante en quantité suffisante. Salez et poivrez et laissez bouillir environ une heure.

Huit ou dix minutes avant de servir ajoutez du lait et faites faire un bouillon.

Certaines personnes remplacent l'eau bouillante pure par de l'eau ayant servi à cuire des légumes ou du bouillon maigre. On peut également y mettre un morceau de sucre.

Bouillon maigre. — Dans la cuisine maigre, le bouillon gras servant à confectionner les potages, ou à la préparation des autres mets est remplacé par du bouillon maigre; voici comment on l'obtient.

On épluche et fait cuire pendant quatre ou cinq heures des carottes, choux, navets, panais, poireaux, céleri, cerfeuil, pommes de terre, clous de girofle, etc., le tout coupé en petits morceaux, et on assaisonne avec les épices ordinaires du pot-au-feu. ce bouillon suffisamment cuit, on le transvase dans la passoire pour ne recueillir que le bouillon.

On remet alors sur le feu avec un gros morceau de beurre, et, ainsi terminé, il peut servir à préparer toute espèce de sauces.

Veut-on l'utiliser comme potage, il n'y a qu'à ajouter la purée du légume qui plaît, en se servant d'une bonne partie des légumes qui y ont cuit.

Potage au lait d'amandes.— Après avoir émondé une certaine quantité d'amandes douces et cinq ou six amandes amères, dans l'eau bouillante, et les avoir jetées ensuite dans l'eau fraîche, on les débarrasse facilement de leur pelure. Ceci fait, on les pile dans un mortier, en ajoutant de temps à autre quelques gouttes de lait pour éviter qu'elles ne tournent en huile. Ainsi pulvérisées, on les verse dans une infusion d'eau bouillante préparée à l'avance et contenant la moitié d'un zeste de citron et de 50 grammes de coriandre. On passe ensuite le tout à l'étamine ou torchon.

Le liquide obtenu est le lait d'amandes, auquel il ne reste plus qu'à ajouter du sucre et un peu de sel.

Au moment de servir ce potage, on le verse sur des tranches minces de mie de pain glacées au four.

Soupe à l'oignon. — Faites roussir, dans du beurre, un oignon coupé en petits morceaux; une fois qu'il commence à devenir blond, ajoutez-y un peu de farine et continuez à laisser le tout roussir ensemble. Mouillez ensuite avec moitié bouillon maigre et moitié lait bouillant; ajoutez les épices ordinaires, sel, poivre et une pincée de sucre en poudre. On peut dresser cette soupe sur de minces tranches de pain grillées ou sur des croûtons.

Potage à l'oseille. — Faites une purée d'oseille en hachant de l'oseille, une laitue et du cerfeuil, que l'on fait fondre et réduire dans un peu de beurre.

Prenez cette purée, ajoutez-y du beurre en quantité suffisante, allongez le tout avec un peu de bouillon maigre et assaisonnez de sel et de poivre. Dégraissez le bouillon à la première ébullition, et, quelques instants avant de servir, liez le tout avec deux ou trois jaunes d'œufs délayés dans un peu de lait. Versez dans la soupière soit sur des tranches de pain ou des croûtons beurrés.

Potage au potiron. — Le potiron, débarrassé de son écorce, est coupé en morceaux carrés, que l'on fait d'abord blanchir dans de l'eau salée, puis on le laisse égoutter avant de les mettre mijoter dans une casserole sur un feu doux.

Ainsi cuit, on en fait une purée en l'écrasant dans la passoire ou le tamis. Cette purée, remise sur le feu, avec un bon morceau de beurre, du sel et un peu de

sucre en poudre, mouillée avec un peu de lait, achève de cuivre tout doucement.

On sert bien chaud, en versant sur des croûtons de mie de pain passée au beurre.

Certaines personnes y ajoutent du riz cuit soit à l'eau, soit au lait, d'autres remplacent le sucre par un oignon haché et frit dans le beurre. Cela dépend des goûts.

Potage aux pointes d'asperges. — Ce potage se prépare en faisant blanchir des pointes d'asperges préalablement coupées par petits morceaux (ne prenant bien entendu que la partie tendre) dans de l'eau bouillante, légèrement salée. On les égoutte une fois blanchies, pour les placer dans une casserole avec du beurre et un peu de sucre, une fois revenues, on les égoutte de nouveau pour les faire cuire ensuite pendant une heure dans un consommé de bouillon maigre en y ajoutant l'assaisonnement ordinaire, puis on dresse ce potage sur des croûtes de mie de pain passées au beurre et taillées en petits dés.

Potage Parmentier. — Ce potage est en quelque sorte une purée de pommes de terre très liquide que l'on obtient en faisant cuire d'abord de grosses pommes de terre farineuses à l'eau de sel, puis on les réduit en purée, que l'on fait cuire ensuite avec beurre, sel, poivre, etc., dans un peu de bouillon maigre.

Au moment de servir on peut ajouter un peu de lait chaud et un morceau de sucre, puis on dresse le tout sur des croûtes que l'on a préalablement passées dans la casserole avec du beurre et du sucre, ou sur des tranches de pain beurrées. Le beurre ne doit,

comme pour tous les potages où il entre, n'être mis qu'au moment de servir, sans quoi il perdrait toute sa finesse.

Potage Isaï. — C'est tout simplement une purée de lentille très légère, dans laquelle on ajoute un peu de vermicelle cuit à l'eau et quelques fines herbes.

Potage aux pâtes d'Italie, vermicelle, tapioca, semoule, etc. — Ces différentes sortes de potages se font avec du lait bouillant, dans lequel on verse en pluie, l'une ou l'autre de ces pâtes, on peut, pour les épaissir, y ajouter un peu de fécule ou de farine délayée dans du lait froid que l'on ajoute au lait. On sucre ou on sale suivant le goût, et on ne met le beurre qu'au moment de servir. Ces potages se tiennent ordinairement peu épais. Il faut environ dix ou quinze minutes pour cuire le vermicelle ou le tapioca, la semoule exige un peu plus de temps.

Potage au poisson. — Le poisson bien nettoyé et vidé, que ce soit un petit brochet, une carpe, une anguille, une tanche, etc., car on peut mélanger toutes sortes de poissons, on les divise par petits tronçons que l'on saupoudre de sel et on les laisse passer environ une heure dans cet assaisonnement.

On les retire au bout de ce laps de temps pour les laver à l'eau fraîche ; on les égoute sur un linge et on les met dans une casserole, en y ajoutant deux carottes, deux oignons, un bouquet de thym, cerfeuil, basilic, deux clous de girofle, une gousse d'ail, du poivre, un verre de vin blanc et de l'eau.

On laisse ainsi mijoter tout doucement pendant environ une demi-heure, puis on retire le poisson de la casserole, pour le placer dans la soupière avec des

tranches de pain légèrement gratinées ; on passe le bouillon et les légumes qu'il contient par l'étamine, puis on remet sur le feu, pour le servir chaud au moment voulu en le versant sur le poisson disposé dans la soupière.

Bouillon de poisson. — Faire fondre à la casserole un bon morceau de beurre et faire revenir et prendre couleur dedans des carottes et des oignons coupées par tranches ; on mouille ensuite avec de l'eau et on ajoute du poisson frais coupé par tranches (de mer ou d'eau douce, peu importe), assaisonnant le tout de sel, doivre muscade, bouquet garni.

Le poisson une fois cuit, on passe ce bouillon dans une passoire ; il est bon à employer ainsi.

Court-bouillon. — Celui servant à cuire les poissons se fait de la même manière que ci-dessus, le beurre en moins et le poisson mis en entier. A l'eau on peut ajouter du vin blanc ou du vinaigre.

Pour faire le *bouillon au bleu*, on remplace le vin blanc par du vin rouge.

Potage au riz au lait. — Il suffit de faire crever du riz dans du lait, de le mouiller ensuite avec du lait auquel on ajoute du sucre en poudre et un peu de fleur d'oranger ou du jus d'écorce de citron.

Riz au maigre. — Le riz crevé dans l'eau est alors mouillé avec un peu de bouillon maigre au lieu de lait, on ajoute du beurre frais et on lie avec des jaunes d'œufs.

PRÉPARATION DES SAUCES MAIGRES

Il n'est sauce que d'appétit, dit un proverbe; mais un autre plus vrai, pour les estomacs qui ont besoin d'être excités, ajoute : *C'est la sauce qui fait manger le poisson*, car quelquefois l'accessoire l'emporte sur le principal.

La confection des sauces est donc une partie importante de la cuisine, puisqu'elles aident non seulement à la préparation des aliments, mais encore à accommoder la déserte des restes de la table qui, réchauffés, sans une nouvelle préparation excitante, paraîtraient fades et insipides au palais.

Il est donc utile de connaître la manière d'établir les différentes sauces que l'on peut utiliser pour la cuisine maigre et pour accommoder les restes. Nous ne décrirons pas toutes ces sauces; nous nous contenterons d'indiquer les plus usuelles et les plus faciles à confectionner.

Roux. — Le *roux* est la sauce la plus ordinaire, dans laquelle on fait revenir les aliments.

Dans la cuisine maigre, le roux se fait avec du beurre que l'on fait fondre sur le feu, et auquel on ajoute un peu de farine lorsqu'il a acquis la couleur désirée.

Un roux peut être *blanc*, *blond*, ou *tout à fait roux*, suivant que l'on laisse le beurre et la farine prendre une teinte plus ou moins foncée. Le roux blanc s'obtient en ajoutant du bouillon maigre ou de l'eau aussitôt que la farine est mise en contact avec le beurre fondu. Le roux blond s'arrête de même, une fois le beurre arrivé à cette couleur ; le roux foncé se fait en laissant le beurre et la farine se colorer plus longtemps au contact du feu.

Liaisons. — La liaison, dans l'art culinaire, n'est autre chose que l'union de plusieurs corps ensemble pour leur donner plus de consistance et de moelleux. Elle peut se faire de différentes manières : soit simplement avec un jaune d'œuf, soit en mêlant de la crème et du bouillon au jaune d'œuf.

L'œuf cassé (il faut toujours qu'il soit très frais), on sépare le blanc du jaune en transvasant l'œuf d'une coquille dans l'autre, le blanc ou glaire tombe dans un bol que l'on a placé au-dessous, tandis que le jaune reste intact dans un des fragments de la coquille. Mettant ce jaune dans un bol, on y ajoute quelques gouttes de la sauce à lier et on bat fortement. Ceci fait, on incorpore doucement, toujours en remuant, cet œuf battu dans la sauce à lier que l'on a eu soin de retirer du feu, pendant l'opération, pour l'y remettre ensuite, en ayant la précaution d'éviter qu'elle ne vienne à bouillir, ce qui la ferait tourner.

Sauce béchamel. — Hachez menu des oignons, des échalotes, du persil blanchi, des champignons; mettez le tout sur le feu avec un morceau de beurre, mouillez avec du lait bouillant en remuant constamment ; ajoutez du sel, du poivre blanc, un peu de

muscade et laissez bouillir doucement pendant trois quarts d'heure, puis passez le tout.

Quelques instants avant de servir faites un roux blond, ajoutez-y un peu de crème ou de lait, un peu de farine, et faites bouillir encore pendant trois ou quatre minutes, jusqu'à ce que votre sauce épaississe.

Sauce blanche ou au beurre. — Mettez dans une casserole un morceau de beurre (environ 35 à 40 grammes), ajoutez-y une cuillerée de farine, un demi-verre d'eau, salez et poivrez légèrement : remuez le tout sur le feu avec une cuillère en bois. Dès que la sauce commencera à bouillir, retirez du feu pour ajouter du beurre frais, un ou deux jaunes d'œuf bien battus, un peu de jus de citron ou du vinaigre, versez dans la saucière ; vous aurez une excellente sauce blanche, convenant aussi bien pour le poisson que pour les légumes. On peut aussi, si l'on veut, pour le poisson, y ajouter des câpres ou des cornichons.

Sauce au beurre noir. — Il suffit de mettre du beurre dans une poêle, de le laisser chauffer jusqu'à ce qu'il devienne noir, sans être brûlé. On y ajoute alors des branches de persil que l'on y fait frire un instant.

Cette sauce est prête à servir. Une fois versée sur le poisson on y ajoute un peu de vinaigre que l'on a fait chauffer dans la poêle.

Sauce aux champignons. — Mettez dans une casserole un bon morceau de beurre frais, une cuillerée de farine, quand le beurre sera fondu, ajoutez-y environ 500 grammes de crème et tournez le tout jusqu'à ébullition. Quinze ou vingt minutes avant de servir, ajoutez les champignons, une gousse d'ail et

un morceau de beurre, servez cette sauce en ayant la précaution d'enlever l'ail.

Sauce à la crème pour légumes, œufs et poissons. — Prenez environ 150 grammes de beurrre frais, une cuillerée de farine, un peu de persil et de ciboule hachés, du sel, du poivre et un verre de crème ou de lait, mettez le tout sur le feu et faites bouillir environ quinze ou vingt minutes. La sauce se trouve prête à servir soit sur des légumes, des œufs ou du poisson. On peut y ajouter suivant les goûts un peu de jus de citron.

Sauce crevettes. — On fait fondre dans une casserole un bon morceau de beurre avec une cuillerée de farine ; on ajoute ensuite un verre de vin blanc et deux verres de bouillon de poisson, du poivre, du sel, et on laisse mijoter pendant une heure.

Ayant fait cuire trois œufs durs, on en enlève les jaunes, que l'on triture avec du beurre et des crevettes cuites épluchées, on passe ensuite au tamis. Ajoutez cette pâte à votre sauce et évitez de la laisser bouillir. Quelques instants avant de servir, ajoutez encore quelques queues entières de crevettes épluchées.

Sauce hollandaise. — La véritable sauce hollandaise se fait de la manière suivante : faites fondre dans une casserole environ 130 grammes de bon beurre frais, retirez du feu et ajoutez deux ou trois jaunes d'œufs en battant fortement ; mettez-y du sel, du poivre, une cuillerée de vinaigre et chauffez au bain-marie. Si vous voulez la faire aux anchois, au moment de servir ajoutez quelques-uns de ces petits poissons haché menus et un peu de jus de citron.

Sauce aux huîtres ou aux moules. — Pour cette sauce on fait blanchir à l'eau bouillante soit des huîtres, soit des moules avec leur eau ; égouttez-les. Il n'y a qu'à les ajouter à la sauce blanche et à en recouvrir le poisson pour le servir.

Sauce mayonnaise. — Prenez deux jaunes d'œufs crus et bien frais, mettez-les dans un grand bol, salez et poivrez, ajoutez un peu de vinaigre à l'estragon, agitez ce mélange avec le petit appareil spécial servant à faire les mayonnaises et ouvrez le robinet de l'entonnoir qui laissera tomber goutte à goutte de la bonne huile d'olive et fera la liaison. Lorsque la sauce commence à épaissir on y exprime un peu de jus de citron et l'on continue à ajouter de l'huile et du citron jusqu'à ce que l'on ait obtenu la quantité de sauce dont on a besoin. Il faut, pour réussir cette sauce, la travailler promptement, dans un endroit frais. On peut, si l'on veut, y ajouter un peu de moutarde. On obtient une mayonnaise verte en y mêlant du vert d'épinards.

Sauce à la maître d'hôtel.— Cette sauce est un composé de beurre frais, de persil haché, de poivre, de sel, de jus de citron, le tout pétri et mélangé ensemble au moyen d'une cuillère de bois.

Elle se place sous les poissons grillés, au moment de servir.

Sauce poivrade. — On commence par faire un roux que l'on mouille avec du bouillon maigre, puis on y ajoute un demi-verre de vinaigre, des échalotes, du thym, du persil, de la ciboule, une feuille de laurier, du poivre et du sel. On fait réduire en

faisant bouillir pendant un quart d'heure, puis on soumet le tout à la passoire fine ; on peut y ajouter un peu d'anchois, coupés menu.

Sauce de pouding. — Faire fondre du beurre frais, sans le blondir, et le verser dans un bol contenant du sucre en poudre et une cuillerée de rhum.

On bat le tout et on y ajoute du sucre et du vin de Madère. On peut lier cette sauce avec un peu de farine et un jaune d'œuf, il faut alors remettre le tout sur le feu environ cinq minutes.

Sauce remoulade. — On commence par faire blanchir du persil que l'on hache ensuite très menu.

Mettant dans un bol deux jaunes d'œufs crus, une cuillerée de moutarde et un peu de sel, on bat le tout avec l'appareil à faire la mayonnaise, y incorporant goutte à goutte, puis par petit filet continu, de la bonne huile d'olive et, de temps à autre, un peu de jus de citron ; on ajoute alors son persil haché, des câpres et des cornichons. Cette sauce est excellente pour le poisson et la volaille froide; elle doit se tenir un peu épaisse.

Sauce Sainte-Menehould. — Faire fondre du beurre dans une casserole, y ajouter un peu de farine et de crème, on y met ensuite quelques champignons, ciboules, persil, sel et poivre et on fait réduire de moitié. On passe au tamis ou à l'étamine, on remet la sauce obtenue sur le feu, en y ajoutant un peu de persil haché.

Sauce tartare. — Cette sauce n'est autre que celle que nous donnons sous le nom de remoulade.

Sauce tomate. — Procurez-vous dix ou douze tomates bien mûres et pressez-les doucement pour en extraire le jus et les graines, ou coupez-les en morceaux : mettez le tout sur le feu, dans une casserole, avec du thym, du laurier, du persil, des oignons découpés, et une gousse d'ail; poivrez et salez; faites cuire à un feu doux, pendant trois heures, en tournant de temps à autre. Passez ensuite au tamis ou à l'étamine et remettez sur le feu en ajoutant un morceau de beurre, en mouillant, si la sauce est trop épaisse, avec de l'eau, ou mieux du bouillon maigre.

CE QUE L'ON PEUT FAIRE

AVEC LES ŒUFS

L'œuf, vous le savez déjà, lecteurs, est une des précieuses ressources de la cuisine maigre ; on l'arrange de toutes les manières, et, c'est le cas dire : *à toutes les sauces*.

Mangé au naturel, autant dire cuit mollet ou dur, il est toujours excellent. On le trouve partout et en tous temps, tandis que le poisson fait souvent défaut dans bien des petites localités de province.

Ne vous étonnez donc point si nous nous étendons un peu longuement sur ce chapitre.

Parlerai-je de la cuisson d'un œuf à la coque ; d'une omelette ordinaire; de la façon de faire des œufs brouillés, des œufs sur le plat; ce serait vous faire injure; ce sont choses qu'aucune de nos ménagères n'ignore , et qu'il nous serait superflu de décrire. Il faut cependant, je vous l'avouerai franchement, un certain talent, croyez-le bien, pour faire cuire un œuf, non seulement à point, mais encore au goût de la personne; car, si l'un les préfère peu cuits ou en lait, d'autres, au contraire, les veulent presque durs. Il me revient à ce sujet à la mémoire une petite histoire assez plaisante, laissez-moi vous la raconter :

Un riche industriel, gourmet de nature, ayant congédié son chef, en demandait un autre par la voie des journaux. Il y avait probablement en ce moment surabondance en la place, car quatre chefs se présentèrent en même temps.

Interrogés chacun à leur tour sur leur savoir-faire... ils étaient tous des plus capables... rien, à leur dire, n'était à leur épreuve; ils connaissaient tout, savaient tout faire. Grand fut alors l'embarras ; mais notre homme, d'humeur joviale, eut une idée lumineuse. Tranchant de suite la question il leur proposa de mettre à l'instant même la place au concours, ce qui fut accepté à l'unanimité.

Vous ne devineriez jamais ce qu'il leur demanda?... Un œuf à la coque? un seul pour chacun... Il fallait en passer par là.

Trois d'entre eux prenant la chose au sérieux se mirent à l'œuvre... l'un plaça son œuf dans de l'eau froide qu'il fit chauffer en même temps que l'œuf; les deux autres le plongèrent dans l'eau bouillante, et avec la gravité du docteur interrogeant le pouls d'un malade consultaient, montre en main, la marche de l'aiguille trotteuse, qui allait décider de leur sort. Le quatrième, froissé dans sa dignité d'homme et de chef, ne se soumit qu'avec regret. Aussi, peu soucieux de servir un pareil original, il fourra tout simplement son œuf dans les cendres chaudes, sans prendre aucune précaution. Les quatre œufs cuits, chaque chef à son tour présente le sien sur une assiette. Les trois premiers, parfaitement à point, étaient véritablement en lait et il eût été difficile de se prononcer.

Arrive le tour du quatrième qui, revenu de sa

mauvaise humeur, prenant la chose gaiement, sert son œuf dans un pitoyable état : brûlé et éclaté d'un côté, pas cuit de l'autre.

Impassible, il attend sa sentence : « Mon ami, lui dit le monsieur, votre œuf est détestable, je suis forcé de vous le dire ; outre que l'écaille en est brûlée, il est trop cuit d'un côté et ne l'est pas suffisamment de l'autre. — Monsieur, reprit le chef, dans un concours tout est à prévoir, et, en nous demandant un œuf, vous vous êtes bien gardé de dire votre goût : c'était là, selon moi, la difficulté qui devait mettre en défaut notre talent ; je me suis donc, ne le connaissant pas, efforcé d'y répondre en réunissant dans ce seul œuf une des trois qualités susceptibles de vous plaire, il suffit pour cela de l'entamer soit d'un côté, soit de l'autre, voire même par le milieu. » Inutile d'ajouter que cette répartie valut à son auteur la place tant disputée, à l'ahurissement des autres concurrents ne s'expliquant pas encore le motif de cette décision.

Œufs aux asperges. — Occupez-vous d'abord de la préparation des asperges en coupant les verts de la grosseur d'un pois. Ceci fait, faites-les blanchir à l'eau bouillante. Fondez du beurre dans une casserole, ajoutez-y une cuillerée de farine, un peu d'eau, du persil, du sel et un peu de sucre ; faites-y revenir les pointes d'asperges. Une fois qu'elles sont cuites formez-en un lit au fond du plat et cassez dessus des œufs (comme on le fait pour les œufs au gratin).
Salez, poivrez, faites cuire et servez chaud.

Œufs à la béchamel. — Rien n'est plus facile que la préparation de ce plat : il suffit de faire durcir un certain nombre d'œufs; on les dépouille de leurs

coquilles. On les coupe alors par rondelles de trois millimètres d'épaisseur et on verse dessus la sauce béchamel indiquée page 46, en y ajoutant, tout autour, des croûtons frits dans le beurre. Si on désire les rendre plus fins, on place le tout sous un four de campagne avec feu au-dessus et en dessous.

Œufs au beurre noir. — On commence par casser dans un plat le nombre d'œufs voulu, on sale et on poivre. Mettant un morceau de beurre dans la poêle, on le fait fondre jusqu'à ce qu'il ait atteint la couleur brune; on verse alors avec précaution les œufs dans le beurre fondu, de manière à ne point crever les jaunes et on les fait cuire à un feu doux, afin de pouvoir les détacher facilement de la poêle. Une fois dans le plat, que l'on a préalablement chauffé, on passe légèrement au-dessus des œufs une pelle rougie, ce qui solidifie davantage les jaunes; il ne reste plus qu'à arroser avec un filet de vinaigre dans lequel on a fait frire une branche de persil.

Œufs en caisse. — On confectionne avec du papier un peu fort autant de petites caisses ou manettes[1] que l'on a de convives; on met dedans gros comme une noix de beurre et des fines herbes, on fait chauffer sur le gril et on ajoute un œuf dans chaque manette en le recouvrant de mie de pain émiettée ou de parmesan râpé, on fait cuire doucement et on passe la pelle rouge dessus pour les durcir et les colorer.

[1] Ces petites caisses s'obtiennent en pliant le papier plusieurs fois sur lui-même de la même manière que l'on s'y prend pour obtenir des cocottes en papier, mais on en fait une manette.

Œufs en boulettes. — Après avoir fait durcir six œufs, on prend les jaunes et on les triture avec trois autres jaunes crus de manière à en former une pâte. On roule cette pâte dans de la farine pour en confectionner une foule de petites boulettes rondes ou ovales que l'on fait cuire en les jetant dans de l'eau bouillante. Une fois cuites, on les retire pour les faire égoutter. Ces boulettes peuvent servir de garniture ou d'entremets, étant placées sous une sauce blonde. Elles servent également pour les godiveaux.

Œufs à la crème. — Faire durcir des œufs. On les coupe ensuite en deux ou en quatre, dans le sens de la longueur, et on les met dans une sauce à la crème bien chaude (p. 48).

Œufs farcis. — Les œufs sont d'abord cuits durs, puis dégagés de leur coquille et coupés en deux dans leur longueur. On en dégage les jaunes que l'on triture dans un mortier, en y ajoutant deux jaunes crus pour environ huit œufs ; on ajoute quelques anchois hachés, de l'estragon, des ciboules, un peu de mie de pain et du poivre. Le tout une fois bien pilé, on regarnit l'intérieur de chaque blanc avec cette farce et on les dispose dans la casserole, les couchant sur le restant de farce qui n'a pu être utilisé. Une fois qu'on les a arrosés de beurre chaud, on les laisse cuire tout doucement, environ une heure, posée sur la cendre chaude, avec feu au-dessus ; il n'y a plus qu'à servir.

Œufs en filet. — Les œufs cuits durs, taillez les blancs en tranches en conservant les jaunes intacts ; versez le tout dans une sauce faite avec du beurre,

des oignons, des champignons coupés en filets, et une pincée de farine : mouillez avec du vin blanc et du bouillon maigre; salez et poivrez, puis faites bouillir et servez.

Œufs au fromage. — On met dans une casserole 125 grammes de fromage râpé, du persil, des ciboules hachées, gros comme une noix de bon beurre et un demi-verre de vin blanc; l'on fait ensuite bouillir à un feu doux, remuant toujours pour que le fromage puisse se dissoudre. Ajoutez alors environ cinq ou six œufs crus, que vous brouillez, et faites cuire de nouveau à feu doux. Servez le tout sur un plat avec des croûtons frits au beurre.

Œufs au gratin. — Prenez un plat en porcelaine ou faïence allant au feu, faites-y fondre un morceau de beurre et mêlez-y de la mie de pain réduite en miettes; ajoutez quelques jaunes d'œufs (environ deux pour huit ou dix œufs), du persil de la ciboule, du sel, du poivre, et mêlez bien le tout ensemble : faites gratiner à un feu très doux. C'est sur ce gratin que vous cassez vos œufs, n'oubliant pas de les assaisonner; laissez-les mijoter quelques instants et, au moment de servir, passez dessus très légèrement une pelle rouge.

Œufs au lait. — Commencez par faire chauffer environ un litre de lait et ajoutez-y un peu de sucre, aromatisez le tout de fleur d'oranger, de café ou de citron, puis laissez-le refroidir.

Pendant ce temps, cassez dans un plat cinq ou six œufs et battez-les pour opérer le mélange; ceci fait, versez le lait refroidi sur les œufs et tournez le tout

ensemble. Faites cuire au bain-marie, mettant un peu de braise allumée sur le couvercle; quand les œufs ont pris, retirez du feu.

Ces œufs se servent froids. Certaines personnes retirent les blancs d'œufs, afin d'éviter que le lendemain il se forme une couche d'eau au fond du plat; la crème n'en est du reste que meilleure. C'est de la même manière que se fait la crème en petits pots.

Œufs en matelote. — Préparez dans une casserole 250 grammes de vin rouge, 250 grammes de bouillon maigre, ajoutez-y un bouquet garni, sel, poivre, épices diverses, oignon, gousse d'ail, et faites bouillir environ dix à quinze minutes.

Enlevez l'assaisonnement pour ne conserver que le bouillon dans lequel vous pochez tour à tour cinq ou six œufs frais que vous retirez pour les déposer sur un plat garni de croûtes de pain. Laissez réduire le bouillon qui reste, en y ajoutant, comme liaison, un morceau de beurre et une cuillerée de farine; versez cette sauce sur les œufs et servez chaud.

Œufs au miroir. — Cette dénomination un peu emphatique s'applique tout simplement aux œufs sur le plat, sur les jaunes desquels on a soin de passer légèrement une pelle rouge.

Œufs à la neige. — Commencer par faire bouillir un demi-litre de lait, que l'on sucre et sale légèrement, en y ajoutant soit de la fleur d'oranger, du citron, de la vanille ou du café, suivant le goût de l'arome que l'on préfère.

Ceci fait, prenant six ou sept œufs, que l'on casse, en séparant les blancs des jaunes, on bat ces blancs

en neige en y ajoutant une cuillerée de sucre en poudre.

Arrivés à cet état, on prend cette neige par cuillerée (cuillère à ragoût) et on la plonge dans le lait bouillant pour les pocher : on les retire aussitôt et on les laisse égoutter sur un tamis. Une fois tous les blancs ainsi traités, on délaie les jaunes d'œufs dans le restant du lait et l'on place cette crème sur le feu en la tournant tout le temps avec une cuillère de bois, en évitant de laisser bouillir. Cette crème devenue suffisamment épaisse, on la verse sur les blancs d'œufs disposés dans un plat ou compotier.

On les sert chauds ou froids ; cela dépend des goûts. C'est un entremets sucré qui est excellent et produit toujours bon effet sur une table, surtout lorsque les blancs sont disposés en pyramide dans un compotier.

Œufs pochés. — Dans une casserole d'eau bouillante, ajoutez deux cuillerées de vinaigre et un peu de sel ; prenez des œufs bien frais, et vous rapprochant le plus près de l'eau cassez-y les œufs l'un après l'autre. Une fois qu'ils sont assez mollets, retirez-les avec précaution, en vous servant de l'écumette, placez-les dans l'eau tiède pour les parer, ensuite, après les avoir égouttés sur un linge, servez-les sur un plat.

Œufs surprise. — On commence par vider entièrement les coquilles des œufs du blanc et du jaune qu'elles contiennent sans endommager les coquilles ; pour cela on fait un petit trou avec une aiguille à tricoter et le tout mêlé ensemble se vide assez facilement.

A la place de ce que l'on vient d'enlever, on

introduit à l'aide d'un petit entonnoir de la crème à la vanille ou tout autre arome (voir *Œufs au lait*), puis, plaçant ces œufs remplis dans des coquetiers, on en fait cuire la crème au bain-marie dans une casserole, tout comme s'il s'agissait d'un pot, en ayant soin qu'ils ne baignent dans l'eau que jusqu'à moitié. Une fois la crème prise, on peut reboucher le petit trou en collant un morceau d'écaille avec un peu de glaire d'œuf ou les laisser tels. On les sert dans une serviette comme des œufs ordinaires.

DES OMELETTES

Malgré l'immense quantité d'omelettes que l'on peut confectionner, et dont les noms varient à l'infini, elles reposent toutes sur le même principe, l'omelette ordinaire, salée ou sucrée : on ne fait qu'y ajouter (qu'elle soit au naturel ou en ragoût, sautée au beurre), les divers aliments auxquels elles empruntent leur nom: tels que : champignons, rognons, fromage, truffes, morilles, huîtres, moules, écrevisses, thon, macaroni, confitures, etc.

Omelette aux pointes d'asperges. — Faites une omelette ordinaire, et avant de la plier sur elle-même, pour former chausson, ajoutez-y les pointes d'asperges que vous aurez préalablement fait blanchir dans l'eau bouillante, et fait revenir ensuite dans un peu de beurre.

Omelette aux champignons ou aux truffes. — On procède de même pour une omelette aux champignons, c'est-à-dire qu'après avoir fait une omelette

ordinaire on y verse, avant de la plier en chausson, un ragoût de champignons ou de truffes que l'on a préalablement fait sauter dans un peu de beurre avec quelques fines herbes.

Omelette aux confitures. — Les œufs étant cassés et battus un peu en neige, on y ajoute du sucre en poudre, environ une cuillerée à bouche pour trois œufs ; on met sur un feu doux et au moment de la rouler on y introduit une ou plusieurs cuillerées de confiture, soit gelée de groseille, marmelade d'abricots ou de prune.

Omelette au fromage. — Pour faire cette omelette il suffit tout simplement, les œufs étant bien battus, d'y mêler du fromage de Gruyère râpé et quelques cuillerées de crème très épaisse. On assaisonne de poivre et de sel et l'on procède comme pour une omelette ordinaire.

Certaines personnes ajoutent seulement le fromage râpé au moment de plier l'omelette en chausson et de la dresser sur le plat. On peut se dispenser d'y mettre de la crème.

On la glace en passant une pelle rouge au-dessus.

Omelette aux fines herbes. — Rien de plus facile à exécuter que cette omelette : Préparez les œufs comme s'il s'agissait de faire une omelette ordinaire ; salez et poivrez ; ajoutez ciboules hachées menu, persil idem, un peu d'eau et de lait ; battez bien le tout et versez les œufs dans la poêle contenant un peu de beurre fondu. Une fois l'omelette cuite, pliez-la en deux et servez chaud.

Omelette aux huîtres. — On commence par faire

blanchir des huîtres dans leur eau, puis on les coupe par tranches ou filets. Les œufs une fois battus on les y ajoute en les disposant symétriquement sur la moitié de l'omelette avant de la plier.

Il faut environ trois huîtres ordinaires par œuf.

Omelette au macaroni. — On obtient une excellente omelette au macaroni en ajoutant aux œufs, lorsqu'ils sont battus, des petits morceaux de macaroni coupés très fin.

On peut pour cela utiliser un reste de macaroni de la desserte de la veille ou du jour même.

Omelette aux morilles. — Elle se fait comme une omelette ordinaire. Une fois les œufs battus, on y ajoute les morilles, préalablement coupées en petits morceaux, et après les avoir fait revenir dans le beurre.

Omelette aux moules. — On commence par faire sauter les moules dans une casserole de manière à les faire cuire comme si on devait les manger au naturel. Une fois bien égouttées, on les coupe en deux et on en fourre l'omelette ordinaire avant de la replier en chausson. Quelques personnes préfèrent joindre les moules aux œufs battus de manière à faire le tout ensemble, cela est indifférent.

Omelette à l'oignon. — C'est l'omelette ordinaire, à laquelle on ajoute un ou deux oignons coupés en morceaux, et que l'on a fait revenir dans du beurre.

Omelette aux pommes. — Préparez une omelette de six œufs auxquels vous ajoutez deux cuillerées de

farine, un peu de sucre et un peu de lait. Le tout battu, faites votre omelette, à laquelle vous ajoutez des tranches de pommes revenues dans la poêle et presque cuites.

Omelette au rhum ou au kirsch. — Procédez comme pour l'omelette au sucre, en ajoutant soit deux verres de rhum, soit deux verres de kirsch, aux œufs battus. Une fois l'omelette terminée, saupoudrez de sucre et tenez-la bien chaude. Au moment de servir arrosez-la de kirsch ou de rhum que vous ferez flamber étant sur la table.

Pour que l'alcool prenne feu de suite, certaines cuisinières le font préalablement tiédir dans une casserole, ce qui fait qu'en présentant l'allumette il flambe de suite.

Omelette au sucre. — Les blancs et les jaunes battus séparément, mêlez le tout ensemble, ajoutez un peu de sucre en poudre, un peu d'eau-de-vie ou de zeste de citron, suivant les goûts, et battez de nouveau en ajoutant un peu de lait et très peu de sel. Les œufs mis dans la poêle, et l'omelette cuite, on la saupoudre de sucre dedans, puis on plie en chausson en saupoudrant également de sucre le dessus.

On passe à la pelle rouge pour donner de la couleur.

Omelette soufflée. — Prenez environ six œufs, séparez les jaunes des blancs. Ajoutez aux jaunes quatre cuillerées de sucre en poudre et la moitié d'un zeste de citron haché très menu (on peut remplacer le citron par de la fleur d'oranger ou de la

vanille), puis battez pour obtenir une pâte moelleuse et légèrement consistante.

Les blancs sont fouettés en neige et mélangés avec les jaunes.

Prenant un plat en porcelaine allant au feu, on en beurre bien le fond et les côtés, on y verse ensuite les œufs battus et mélangés, les saupoudrant de sucre en poudre. On fait cuire sur des cendres rouges en couvrant avec le four de campagne.

Aussitôt l'omelette gonflée (sept ou huit minutes suffisent), on la sert sur la table.

Quelques personnes y ajoutent des macarons écrasés.

Omelette aux laitances et au thon. — Prenez deux laitances de carpes, faites-les blanchir pendant cinq minutes dans l'eau bouillante avec un peu de sel, hachez-les ensuite avec un morceau de thon mariné, en y ajoutant une échalote hachée menu. Mettez le tout dans la poêle, avec du beurre, et aussitôt qu'il est fondu, versez-y les œufs bien battus, faites cuire comme une omelette ordinaire.

POISSONS

On reconnaît qu'un poisson est frais à la vivacité de l'œil, à l'éclat des écailles et au ton rouge et sanguinolent des ouïes.

Parmi les poissons, il faut établir une distinction entre ceux d'eau douce et ceux de mer. Les poissons d'eau douce, vivant dans les eaux courantes, sont plus agréables au goût que ceux pêchés dans les étangs; ils sentent moins la vase.

On les fait cuire ordinairement dans du vin blanc ou rouge, avec du thym et du laurier, des clous de girofle, des oignons et un bouquet de persil.

Les poissons de mer sont d'un goût délicat, d'une digestion facile. Leur cuisson exige peu d'aromates, autrement ils perdraient leur finesse et leur saveur.

Viennent ensuite les poissons fumés et salés, qui échauffent l'estomac, excitent à la soif et sont peu digestifs.

Comme relevé de potage, le turbot, la barbue, le saumon, la truite, l'alose, le mulet et le brochet peuvent se servir, soit avec une sauce blanche aux câpres, soit avec une sauce verte ou à l'huile.

Comme entrée, peut figurer l'anguille à la tartare, la matelote, les filets de soles, le vol-au-vent aux quenelles de poissons.

Au second service, viennent les poissons frits ainsi que les écrevisses et le homard.

POISSONS D'EAU DOUCE

Choix de l'anguille. — Les meilleures anguilles sont celles qui vivent dans les eaux courantes; on les reconnaît à leur dos qui est noir, à leur ventre qui est blanc, tandis que celles des eaux stagnantes sont vertes sur le dos et jaunâtres sous le ventre et les côtés.

Anguille à la tartare. — L'anguille une fois dépouillée et vidée, on la dispose en couronne dans le fond de la casserole (il faut pour cela une belle anguille de rivière), sur une couche d'oignons, carottes, ail, laurier, persil, clous de girofle, poivre et sel, le tout mouillé de bouillon maigre et de vin blanc. On la met cuire sur un bon feu pendant une demi-heure.

L'anguille ainsi cuite, on l'enlève pour la déposer dans un plat allant au feu.

Préparez alors un roux blanc, que vous mouillez avec la cuisson de l'anguille, passée au tamis, faites réduire cette sauce et ajoutez-y un ou deux jaunes d'œufs pour la lier, enveloppez en quelque sorte l'anguille avec cette sauce et laissez-la refroidir.

Dans les blancs d'œufs bien battus, mélangez de la mie de pain et pannez-en fortement l'anguille déposée dans un plat allant au feu et préalablement beurré. Arrosez de beurre fondu et faites chauffer avec feu en dessus et en dessous, de manière à lui communiquer une belle couleur blonde. Dressez sur

un autre plat contenant la sauce tartare. (Voir sa préparation page 50.)

Anguille à la broche. — Prendre une belle anguille, la couper par tronçons de 9 ou 10 centimètres, la faire mariner environ deux heures dans de l'huile contenant : sel, poivre, oignons, persil, laurier, pour les retirer ensuite afin d'y passer des attelets d'argent[1] et les fixer à la broche enveloppés dans du papier légèrement huilé.

L'anguille à peu près cuite à point, on enlève le papier pour lui laisser prendre une belle couleur, puis on la glace, la servant avec une sauce piquante.

Anguille (Matelote d'). — On coupe l'anguille (écorchée et vidée), par petits tronçons à peu près égaux et on les met dans la casserole avec deux oignons coupés, un bouquet de persil, laurier, thym, clous de girofle, poivre et sel. On mouille de deux tiers de vin rouge et un tiers de bouillon maigre, de manière à ce qu'ils soient bien baignés. On fait cuire à grand feu pendant vingt minutes. Le bouillon retiré de la casserole et passé au tamis, on s'en sert alors pour faire la sauce que l'on obtient en mettant environ 200 grammes de beurre frais dans une casserole, et en y faisant dorer quelques petits oignons que l'on retire aussitôt de la casserole. On ajoute environ deux cuillerées à bouche de farine, pour faire un roux blond, que l'on allonge ensuite avec le jus provenant de la cuisson. On remet les petits oignons dans cette sauce, en y mettant des champi-

[1] On donne le nom d'attelets ou brochettes à de petites lames plates et pointues, terminées par un anneau ou en forme de poignard.

gnons et on achève la cuisson en faisant un peu réduire le tout. Dressant les fragments d'anguille tenus chauds, on verse cette sauce dessus en y ajoutant, pour garnir, soit des écrevisses, soit des croûtons frits, taillés en losange.

Anguille à la poulette. — Coupant l'anguille par petits tronçons, comme il est dit ci-dessus, on la met pendant cinq à six minutes dans de l'eau bouillante contenant du sel et deux cuillerées à bouche de vinaigre, puis on les retire pour les faire égoutter. On fait un roux blond avec du beurre et une cuillerée de farine que l'on mouille avec du vin blanc et un peu de vinaigre, puis on sale et on poivre, sans oublier le bouquet garni. On met les tronçons d'anguille dans cette sauce en y ajoutant quelques oignons et des champignons et on laisse cuire environ une demi-heure. Une fois les oignons retirés, on fait une liaison avec deux jaunes d'œufs, y ajoutant un peu de jus de citron. On sert le tout sur un plat.

Barbeau et barbillon. — Les œufs de ce poisson sont très mauvais pour l'estomac et purgent violemment, aussi faut-il les enlever en vidant le poisson.

On cuit généralement ce poisson au court-bouillon pour le servir soit avec une sauce à l'huile ou au vinaigre, soit avec une sauce blanche aux câpres (voir page 47).

Brême. — La brême, comme goût, se rapproche de la carpe; aussi, la prépare-t-on de la même manière (voyez *Carpe*, page 69).

Brochet au bleu ou court-bouillon.— Les œufs de brochet, comme ceux de barbeau, sont à rejeter, car

ils provoquent des vomissements désagréables. Cuit au court-bouillon, comme il est dit page 44, le brochet se mange étant froid, à la sauce remoulade (voir page 50), ou simplement à l'huile et au vinaigre. S'il est chaud, on prépare une sauce au beurre avec câpres.

Brochet à la maître d'hôtel. — Voir page 75 la préparation du maquereau qui est la même.

Brochet à la broche. — Il faut pour cela un brochet de moyenne grandeur. Une fois qu'il a été écaillé, vidé, lavé dans plusieurs eaux, on le frotte de sel blanc, puis on le fait dégorger dans de l'eau fraîche. Une fois bien égoutté et essuyé avec un linge, on le pique avec de la chair d'anguille, ce qui remplace le lard. On le sale et on le poivre pour le mettre à la broche, enveloppé d'une feuille de papier huilé ou beurré, l'arrosant de temps à autre de vin blanc additionné d'un peu de vinaigre et de jus de citron.

Certaines personnes y ajoutent des anchois pilés, voire même des huîtres.

Brochets frits. — Les petits brochets se font frire comme les autres poissons, en ayant soin de les passer dans la farine, comme on le fait pour le merlan.

Carpes. — La carpe de rivière est préférable à celle des étangs qui sent toujours la bourbe.

Elles sont préférables plutôt l'automne et l'hiver que pendant l'été. Les plus recherchées sont les laitées. Les carpes de rivière sont brunes sur le dos et blanches sous le ventre et jaune doré sur les côtés.

Lorsque l'on a à sa disposition un cours d'eau, il suffit d'y enfermer les carpes d'étang pendant une dizaine de jours, dans une huche à poisson, pour leur

faire perdre leur goût de vase. Si l'on ne peut procéder ainsi, aussitôt pêchée, on leur fait avaler un verre de fort vinaigre, ce qui provoque extérieurement sur la peau une forte transpiration qu'on enlève en même temps que l'écaille. Une fois morte, sa chair devient ferme, tout mauvais goût disparaît si l'on a eu la précaution de la faire dégorger dans de l'eau additionnée d'un peu de vinaigre.

Carpe frite. — La carpe est excellente frite, surtout les laitées. On la fend par le dos, on la passe dans la farine et on la jette dans la friture bien chaude, Lorsque la carpe commence à être cuite, on ajoute la laite et les œufs qui ont été également passés à la farine et l'on sert sur du persil frit.

Carpe au bleu ou court-bouillon. — Pour ce mode de cuisson, voir page 44, *Court-bouillon*.

Carpe à la maître d'hôtel. — Voir la préparation du maquereau, page 75.

Carpe à la Chambord. — Une belle carpe laitée, étant bien vidée et nettoyée, on la garnit intérieurement et extérieurement de farce de quenelles de poissons, et on l'enferme dans du papier beurré. On la fait cuire au court-bouillon, dans lequel on ajoute deux verres de vin blanc. Une fois la carpe cuite, on l'égoutte, on enlève le papier qui l'entoure et on la dresse sur un plat garni de quenelles de poissons, de quelques truffes, d'écrevisses et de croûtons frits et glacés.

Versez autour de la carpe une sauce bien réduite avec le bouillon dans lequel elle a cuit, en y ajoutant un morceau de beurre bien frais et un peu de farine,

de manière à faire un roux que l'on remue constamment avec une cuiller de bois pour le bien lier à la sauce ou bouillon.

Carpe à la provençale. — La carpe une fois bien nettoyée est coupée par tronçons que l'on met dans une casserole avec de l'huile, un demi-litre de vin, un peu de beurre et de farine, sans oublier l'assaisonnement ordinaire : poivre, sel, thym, persil, ail, ciboules, échalotes et champignons, le tout haché menu. On fait bien mijoter avant de servir avec cette sauce.

Goujons frits. — Après les avoir vidés, on les essuie avec soin, on les passe alors à la farine et on les jette dans de la friture bien chaude. On les sert sur du persil frit. On peut également les faire frire dans l'huile.

Lamproie. — Ce poisson n'est bon qu'avant d'avoir frayé. Il se prépare de la même manière que les petites anguilles (voyez ce mot, page 67). Ce poisson est encore très bon grillé ou préparé aux fines herbes.

Lote. — Même préparation que l'anguille (p. 66). Une fois cuite, on enlève la peau au lieu de l'écorcher comme l'anguille. Elle se prépare aussi sur le gril ; on peut également la faire frire ou la servir à la poulette (page 68). Les foies de lote sont très recherchés pour garniture de vol-au-vent.

Perche. — Les meilleures sont celles des rivières et des eaux courantes. On les reconnaît de celles des étangs à la couleur dorée de leur dos, et à leurs nageoires rouges.

La perche s'apprête soit au court-bouillon, avec sauce hollandaise, page 48, soit en matelote, page 67. Au court-bouillon, on la sert sur un lit de pommes de terre cuites à l'eau, avec une sauce de beurre fondu, salée, poivrée et aspergée de jus de citron que l'on met dans une saucière.

Tanche. — Elle se prépare comme la carpe. Elle est excellente à la poulette (page 68) ou bien encore grillée. On les échaude d'abord, afin d'enlever plus facilement les écailles, puis une fois bien essuyées on fendille les chairs des deux côtés, et on les fait mariner pendant quelque temps, avec des oignons, du persil en branche, du sel, du poivre et de l'huile d'olive, les retournant de temps à autre. Une fois bien marinées, enveloppez-les, avec leur marinade, dans une feuille de papier beurré, et faites cuire sur le gril, ou, si vous préférez, dans un plat allant sur le feu. Placez-les alors sur des cendres rouges, sans envelopper de papier, et une fois cuites et bien colorées servez sur un plat, avec une sauce piquante ou une sauce blanche mélangée de beurre d'anchois.

Tanche à la poulette. — La tanche se prépare encore à la poulette (voyez le mot, page 68) après avoir été cuite au court-bouillon.

POISSONS DE MER

Anguilles de mer. — Voyez le mot *Congre* (p. 73).

Bar. — La chair blanche et ferme de ce poisson est d'un goût excellent. Il se prépare comme le

turbot (voyez ce mot, page 87). On peut aussi les griller comme les merlans (page 76).

Cabillaud ou morue fraîche. — La chair du cabillaud est blanche et feuilletée ; elle est ferme et crémeuse. Le cabillaud se prépare à la hollandaise. (Voir au mot *Morue*, page 77.)

Carrelet. — Ce poisson, d'une chair fine et délicate, s'accommode comme la sole (voyez ce mot, page 82), à moins qu'il ne soit trop petit, alors on le fait frire.

Congre (ou anguille de mer). — Le congre se divise par tranches que l'on fait cuire au court-bouillon (page 44). On sert ces tranches soit sur une sauce à la tartare (page 50) ; ou à la maître d'hôtel (page 49) ou à la sauce matelote (page 67) ou à la poulette (page 68).

Dorade. — Peu connu autrefois, par ses difficultés le transport, eu égard à sa conservation, c'est un poisson d'une saveur très agréable qu'il faut cuire seulement à l'eau et au sel, de crainte de lui enlever le goût *sui generis* qu'il [porte. On le mange de préférence étant grillé.

Esturgeon. — La chair de ce poisson est ferme et délicate : elle se rapproche beaucoup de celle du thon.

On peut cuire l'esturgeon au court-bouillon ou à la broche, mais la meilleure manière de l'apprêter est en fricandeau.

On coupe l'esturgeon par tranches assez épaisses, que l'on pique de chair d'anguille en guise de lard ; une fois saupoudré de farine, on les met sur le feu, dans une casserole contenant un peu de beurre, en ayant soin de les retourner de temps à autre pou

qu'elles se colorent également. On retire du feu, pour les placer sur une sauce faite d'un hachis de fines herbes et de champignons que l'on mouille avec du jus maigre et qu'on laisse mijoter environ une heure sur le feu.

Grondin. — Ce poisson se fait cuire au court-bouillon : il n'exige que huit ou dix minutes de cuisson. Pour le servir on enlève la tête . On l'accompagne soit d'une sauce hollandaise (page 48), soit d'une sauce tartare (page 50).

Harengs frais grillés. — Excellent poisson dont la chair est saine et délicate. Les laités sont les meilleurs.

Une fois vidés, écaillés, on les essuie soigneusement et on les place sur le gril que l'on a préalablement chauffé, on les retourne de temps à autre, et quand ils sont cuits on les dresse sur le plat, en ajoutant du sel. Certaines personnes les fendent sur le dos et y introduisent de la sauce froide avec moutarde.

Harengs frits. — Même préparation que ci-dessus; mais avant de les mettre dans la poêle, qui remplace le gril, on les passe dans la farine ; et une fois cuits, on les saupoudre de sel.

Hareng au gratin. — Se prépare comme le merlan (voir page 76).

Hareng au beurre noir. — Se prépare comme la raie (voir page 80).

Hareng (filets de). — On nomme filets les parties de chair enlevées sur toute la longueur du poisson et débarrassées de toute arête ; ils se servent sur toute

espèce de sauce : soit sauce tomate, ou mayonnaise.

Les filets de poisson peuvent se servir au naturel ou bien encore panés et grillés.

Harengs saurs. — On les prépare sur le gril, en les assaisonnant d'huile et de beurre.

Harengs saurs (en caisse). — Dans une caisse en papier, disposez quelques morceaux de beurre, du persil, des ciboules, des champignons hachés, que vous recouvrez de filets de harengs blanchis; faites griller le tout après avoir assaisonné et couvert de chapelure.

Harengs saurs marinés. — Voici la manière de les mariner : la tête des harengs enlevée, on verse dessus de l'eau bouillante et on les y laisse séjourner environ une heure et demie à deux heures. On les débarrasse alors de leurs arêtes et de leur peau et on fait mariner les filets obtenus dans de l'huile d'olive. Si on désire les dessaler dans l'eau froide, et cela est préférable, il faut s'y prendre la veille pour les avoir le lendemain.

Limande. — Poisson dont la chair est fade, présentant comme un goût de cuivre. La limande se prépare de trois manières différentes : 1° en friture; 2° au gratin ; 3° cuite à l'eau et au sel.

Maquereau à la maître d'hôtel. — Vidé et parfaitement nettoyé, le maquereau, fendu sur le dos, est mis sur le gril, enfermé dans un papier huilé. Une fois cuit, on le dresse sur un plat chaud contenant du beurre frais recouvert de persil, ciboule, ail, hachés très fin, sel, poivre, vinaigre et jus de citron.

Ainsi grillé il peut se dresser sur bien des sauces

1° sur la sauce blanche aux câpres ; 2° sur la sauce au beurre noir ; 3° sur la sauce à la tartare ; 4° sur la sauce tomate et enfin sur toutes les sauces à l'huile et à la moutarde.

Filets de maquereau. — Ces filets reçoivent les mêmes préparations que les filets de soles auxquels nous renvoyons nos lecteurs, page 85.

Maquereau à la bretonne. — Cette entrée se prépare de la manière suivante :

Le poisson ouvert en deux, du côté du dos, sans pour cela qu'il soit séparé complètement, on le saupoudre de farine. On le place ensuite dans une poêle contenant un roux blond, le faisant cuire alternativement des deux côtés ; puis on ajoute des oignons verts coupés en long, du sel et du poivre. Une fois cuit, on dresse sur le plat en arrosant d'un peu de vinaigre chauffé dans la poêle.

Maquereau au court-bouillon. — Ce poisson se cuit aussi au court-bouillon (page 44), on le sert alors avec une sauce blanche (page 47) dont on relève le goût en y ajoutant soit du fenouil haché menu, soit des groseilles à maquereau fendues en deux et préalablement blanchies.

Maquereau salé. — Voir *Hareng saur*, page 75. Ce sont les mêmes préparations.

Merlan aux fines herbes. — Se prépare comme la sole (voir page 82).

Merlan au gratin. — Comme la sole au gratin (voir page 82).

Merlans frits. — Une fois bien nettoyés et essuyés,

leur faire quelques incisions sur les côtés et les passer ensuite dans la farine : on les met alors dans la friture bien chaude, beurre ou huile, et on les laisse jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien dorés. En les retirant de la friture on les met égoutter et on les sert avec un peu de persil frit et une tranche de citron.

Merlans grillés. — Bien nettoyés et incisés comme ci-dessus, on les met mariner pendant une demi-heure dans de l'huile d'olive, du poivre, du sel, des ciboules, des échalotes et du persil hachés menu. On le place sur le gril, arrosant de temps à autre avec sa marinade. On le sert sur une sauce blanche aux câpres.

Filets de merlan. — Ces filets se préparent comme ceux de la sole (page 85).

Quenelles de merlan. — On peut également préparer des quenelles avec la chair du merlan.

Morue fraîche. — La morue fraîche, dite cabillaud, se prépare de la manière suivante :

On commence par bien la laver, on l'égoutte et on la place sur un plat allant au feu, l'assaisonnant de sel blanc au-dessus et au-dessous, puis on la dépose dans un endroit frais.

Au moment de la faire cuire on la lave de nouveau, puis on la roule et on la ficelle pour la mettre dans la poissonnière avec deux poignées de sel, un oignon coupé en rouelles et de l'eau bouillante laissant cuire environ trois quarts d'heure ou une heure, selon la grosseur des morceaux. Une fois cuite, on la retire pour la laisser égoutter ; il n'y a plus, après l'avoir déficelée, qu'à la dresser sur le plat.

Morue ou cabillaud à la hollandaise. — Cuite comme il est dit ci-dessus, et dressée sur un plat, on l'entoure de pommes de terre cuites à l'eau et on y ajoute du beurre fondu avec câpres, que l'on sert séparément. On peut mettre le cabillaud en croquettes, en vol-au-vent, au gratin, comme on le fait du turbot.

Morue salée. — De quelque sauce qu'on accompagne la morue, il faut toujours qu'elle subisse la préparation suivante, ayant pour but d'enlever l'excès de sel qu'elle contient.

On la fait donc tremper dans l'eau fraîche pendant deux ou trois jours suivant son degré de salaison; et ce, en changeant l'eau plusieurs fois par jour. Dans ce bain on place chaque morceau, la peau en dessus, pour que le liquide imprégné de sel puisse s'échapper plus facilement et se précipiter au fond du vase.

Lorsqu'on la juge suffisamment dessalée, on la met dans une casserole avec de l'eau froide que l'on chauffe en plein feu jusqu'à ce qu'elle commence à écumer. On éloigne alors la casserole du feu, de manière à ce que la morue qu'elle contient ne fasse que se conserver chaude et cuise même sans bouillir. Restée ainsi une demi-heure, on la retire et on l'égoutte sur un plat *ad hoc;* il ne reste plus qu'à l'accommoder à n'importe quelle sauce.

Morue à la maître d'hôtel. — Préparée comme nous venons de le dire ci-dessus, mettez votre morue encore chaude, et préparée par grandes écailles, dans une casserole contenant 225 grammes de beurre ou plus, selon la quantité de poisson, du poivre, du persil, des échalotes, des ciboules, le tout finement haché,

et ajoutez une cuillerée de farine mouillée d'un peu du bouillon ci-dessus. Faites cuire sur un bon feu, en remuant constamment pour éviter que le beurre devienne huileux. Une fois le tout bien lié et bien chaud, dressez sur le plat et servez chaud. On peut ajouter du jus de citron, si on le désire, de même qu'un peu de muscade râpée si on préfère ce goût.

Morue à la béchamel. — Cuite comme il est dit ci-dessus, page 78, égouttée et étant encore chaude, versez dessus la sauce dite béchamel (page 46), et laissez cuire pendant cinq minutes environ.

Morue au gratin. — Prenez la morue préparée comme il est dit ci-dessus, page 78, et faites-la sauter dans une sauce béchamel à laquelle vous avez ajouté un morceau de beurre, du persil, des champignons, hachés menu, du poivre et autres épices selon le goût. Ceci fait, préparez un plat allant au feu, en beurrant, et dressez-y la morue que vous saupoudrez de mie de pain, tout en l'entourant de croûtons taillés en losange et trempés dans du jaune d'œuf. Arrosez avec du beurre fondu et faites cuire et gratiner avec feu au-dessus et au-dessous.

Morue au beurre noir. — A la morue préparée, page 78, ajoutez une sauce au beurre noir, page 47.

Morue en brandade. — Toujoure préparée comme il est dit page 78, épluchez soigneusement votre morue, de manière à ce qu'il n'y reste ni peau ni arêtes et jetez-la dans un mortier, ajoutez quelques gousses d'ail finement hachées; triturez le tout au pilon, en ajoutant au fur et à mesure un peu d'huile d'olive. Une fois bien broyé, mettez dans une casse-

role, sur un feu doux, remuant constamment en tournant avec une cuillère de bois et en ajoutant en même temps, goutte à goutte, de l'huile d'olive et un peu de lait. La morue prenant la consistance d'une crème ou purée moelleuse et épaisse devient très blanche ; il ne reste plns qu'à y ajouter, si on le désire, quelques truffes coupées en tranches et un peu de jus de citron et à dresser sur un plat.

Mulet. — Le mulet se prépare comme le bar, soit au court-bouillon, soit à la sauce blanche aux câpres (page 47). On peut le servir grillé avec une sauce piquante ou une sauce tomate (page 51).

Plie. — Ce poisson se prépare comme la limande et le carrelet ; on le sert ordinairement frit ou au gratin, ou simplement cuit dans de l'eau et du sel ; alors on le sert avec une sauce à l'huile et au vinaigre.

Raie (sa cuisson, sa préparaticn). — Prenez une raie, lisse ou bouclée, quoique ces dernières soient préférées, et coupez-en les ailes, en les ébarbant avec des ciseaux ; divisez votre raie par tranches, en séparant le foie dont on détache l'amer sans le crever. Lavez alors chacun de ces morceaux dans plusieurs eaux. Ceci fait, déposez ces morceaux dans un chaudron ou une grande casserole, les faisant baigner dans une eau additionnée d'un verre de vinaigre, du persil, des oignons, puis faites faire deux ou trois bouillons : retirez du feu et laissez ainsi dans sa cuisson pendant une demi-heure, recouvert simplement d'un linge. Après ce laps de temps, les morceaux retirés l'un après l'autre sont mis à égoutter et débarrassés, au couteau, de la peau gélatineuse qui les recouvre. On les pare et on les tient au chaud dans

un peu de jus de leur cuisson, passé au tamis. En cet état elle est prête à recevoir toute espèce de sauce.

Raie au beurre noir. — La raie, préparée comme il est dit ci-dessus, une fois dressée sur le plat reçoit la sauce au beurre noir décrite page 47, y ajoutant en plus le foie de la raie coupé en losanges.

Raie à la sauce blanche. — Préparée comme il est dit ci-dessus (page 80), on la dresse sur un plat, on la couvre de la sauce blanche décrite page 47.

Raie sauce piquante. — On procède de même pour la raie à la sauce piquante (page 50).

Raie frite. — C'est encore la raie préparée comme il est dit page 80 qui sert pour la friture.

On la fait mariner, avec du sel, dans du vinaigre et du persil en branches ; on l'égoutte ensuite et on passe à la farine chacun des morceaux, avant de les mettre dans la friture bien chaude. Servez garni de persil frit.

Rouget. — Ce poisson se prépare de la même manière que le grondin (page 74).

Saumon. — On le fait cuire au court-bouillon page 44 et on le sert tel. Il peut aussi bien tenir lieu de relevé que de rôt ou entrée, mais une fois dépecé il devient entrée.

Il s'accommode alors avec différentes sauces que l'on sert séparément, soit : sauce blanche aux câpres; mayonnaise verte ou aux anchois.

Saumon sur le gril. — Coupé par tranches minces et mis sur le gril, il se sert avec une sauce maître d'hôtel.

Saumon en escalopes. — Egalement coupé par tranches minces, le saumon se fait sauter dans le beurre et se place sur une sauce ou une purée.

Saumon fumé. — Coupé par tranches minces, le saumon est mis sur un plat allant au feu, on le saute soit à l'huile d'olive, soit au beurre. Une fois égouttées ces tranches se disposent sur une sauce maître d'hôtel assaisonnée de jus de citron.

Sole frite. — Les meilleures sont celles dont la peau du dos est grise : les noires sont moins bonnes.

Nettoyée et vidée, la sole est trempée dans du lait, puis on la passe légèrement à la farine pour la mettre ensuite dans la friture bien chaude.

Une fois cuite on la met égoutter un instant pour la servir brûlante avec une tranche de citron.

Sole frite à la Colbert. — Veut-on faire une sole frite à la Colbert, il suffit d'enlever l'arête médiane avant de la faire frire et d'y introduire à la place une sauce maître d'hôtel.

La sole frite peut également se servir sur une mayonnaise, une sauce tartare ou tomate, mais dans aucun cas il ne faut oublier de la saupoudrer de sel blanc.

Sole au gratin. — Excellente entrée que l'on prépare de la manière suivante. La sole bien nettoyée on enlève la peau du dos et l'on fait une petite incision sur la longueur, puis on la place sur un plat allant au feu, au fond duquel on a déposé du beurre, du persil, ciboules, échalotes, champignons, le tout haché menu, du poivre, du sel, un peu de vin blanc et d'eau-de-vie.

On recouvre la sole avec le même assaisonnement que dessous, en y ajoutant de la chapelure ; puis on fait cuire doucement avec feu au-dessus et au-dessous pour bien la gratiner.

Sole en matelote normande.—La sole une fois bien nettoyée et ébarbée, faites-la cuire dans une poissonnière ou dans un plat à sauter, avec du beurre frais coupé en tranches ; du persil en branche, un peu de thym, un oignon haché, du poivre, du sel et deux verres de vin blanc sec et autant de bouillon maigre.

Lorsqu'elle est à peu près cuite, on la retire de la turbotière pour la coucher dans un plat qui puisse aller sur le feu.

Garnissez alors votre sole avec des huîtres et des moules, que vous avez fait ouvrir et détacher dans l'eau presque bouillante, puis faites sauter dans le beurre ainsi que des champignons, mettez sur un feu doux pour achever la cuisson. Ajoutez quelques croûtons de mie de pain frits dans le beurre et versez dessus une sauce faite avec du jus provenant de la cuisson de la sole, une ou deux cuillerées de farine, le tout lié avec deux ou trois jaunes d'œufs.

On peut, au moment de servir, y ajouter également des goujons, des éperlans panés et frits, car cette préparation constitue une véritable macédoine.

Sole normande. — La sole nettoyée et ébarbée, salée et poivrée, au-dessus et au-dessous, est mise sur un plat bien beurré, contenant des champignons, des crevettes épluchées et un peu de chapelure, répétez le même assaisonnement au-dessus et versez sur le tout un verre de vin blanc sec. Faites cuire et gratiner dans le four. On sert la sole dans le plat qui a

servi à sa cuisson. Ne pas oublier de servir avec un citron pour les personnes qui aiment ce goût.

Sole Jean Sans Terre. — Voici, d'après le *Petit Journal*, le moyen de la préparer : Nettoyez, videz, ébarbez une sole plutôt blonde que noire, du poids de 350 grammes environ, fendez-la par le dos, de chaque côté de l'arête ; beurrez, salez, poivrez le fond d'un plat ovale, allant au feu, et de 40 centimètres de longueur. Allongez la sole dans le fond du plat. Prenez une flûte à soupe, de 5 centimes, coupez-la en en rondelles de un demi-centimètre d'épaisseur ; garnissez-en la sole dessus et tout le tour, versez sur le tout la sauce suivante :

Mettez dans une casserole 100 grammes de vinaigre, 5 grammes de sel, 1 gramme de poivre ; faites réduire le tout de moitié, mouillez avec 350 grammes d'eau, 90 grammes de roux brun. A première ébullition, versez cette sauce sur la sole ; mettez le plat à four très chaud, pendant une demi-heure environ ; retirez et saupoudrez d'une pincée de cerfeuil, haché très fin.

Filets de sole en turban. — Après avoir nettoyé les soles, on leur enlève les deux peaux et on en détache ensuite les filets de l'arête avec un couteau long et mince, on les met mariner environ une heure dans du sel, du poivre, des tranches d'oignon, du persil en branche et du jus de citron. Cela fait, on roule et ficelle chaque filet en plaçant dessus un morceau de beurre ; on les dispose ensuite sur un plat allant au four et on fait cuire pendant vingt ou trente minutes. Chaque filet en turban est surmonté d'un gros champignon. Il ne reste plus qu'à garnir avec

une sauce faite au beurre de crevettes. Ne pas oublier, une fois cuit, et avant de servir, d'enlever les ficelles qui les ont maintenus en forme.

Filets de sole frits. — Les filets de sole enlevés comme il vient d'être dit ci-dessus, on les assaisonne de poivre, de sel, on les trempe vivement dans des œufs battus auxquels on a ajouté du beurre fondu ; on les passe à la mie de pain très fine et on les fait frire de couleur claire.

Il n'y a plus qu'à les servir sur un plat, en les couvrant de persil frit et en les accompagnant d'un citron coupé en deux.

Thon. — Le thon frais s'accommode comme le saumon (voir page 81). Mariné on le mange en salade.

Truite sauce génevoise. — Faire cuire les truites au court-bouillon. Mettre dans une casserole du beurre, des champignons, du persil, des échalotes, le tout haché menu ; faire revenir sur le feu et ajouter une croûte de pain cuite dans le court-bouillon et passée au tamis. Servez la truite sur cette sauce.

Truites en friture. — Ce sont les petites truites que l'on prépare ainsi en se conformant aux usages ordinaires concernant les poissons frits.

Turbot. — C'est le meilleur des poissons de mer. Comme relevé on le sert en entier, on reconnaît qu'il est bien frais à sa blancheur, à la fermeté de sa chair et au grain saillant qui couvre sa surface.

On fait sur le ventre une incision transversale de 8 ou 10 centimètres près des ouïes, du côté grisâtre, et on dégage les intestins contenus dans la poche, puis enlevant les ouïes, on le vide complètement

d'un seul coup. On ratisse légèrement les deux surfaces, on ébarbe et on coupe les nageoires, puis on lave intérieurement et extérieurement le turbot à plusieurs eaux.

On peut au besoin, s'il est gros, faire une incision le long de l'arête du dos et enlever 2 ou 3 nœuds pour éviter qu'il se fende en cuisant. On assujettit la tête avec le corps au moyen d'une ficelle passée dans les chairs, on le frotte alors avec du sel blanc et du jus de citron, et on le place, ainsi préparé, sur la feuille mobile de la turbotière, le ventre en dessus, et on fait cuire au court-bouillon. On laisse mijoter pendant une heure, en écumant de temps à autre, sans cependant faire bouillir. Pour le conserver blanc, on le couvre avec un linge pendant la cuisson. La cuisson faite, on le fait égoutter quelques instants et on le sert ensuite, soit avec une sauce aux câpres, ou une sauce à l'huile mise dans une saucière. Il peut se manger également avec toutes les sauces servant pour le saumon (page 81). Quelques personnes font simplement cuire le turbot dans un peu d'eau et un litre de lait, le tout fortement salé.

Turbot à la béchamel. — Cuit au court-bouillon, les chairs du poisson parées et taillées en morceaux d'égale grandeur, on les couvre d'une sauce béchamel préparée à l'avance (page 46).

Turbot à la crème. — Préparez dans une casserole 125 grammes de beurre frais, ajoutez-y deux cuillerées à bouche de farine, du poivre, du sel, et faites cuire pendant un quart d'heure en tournant constamment ; placez-y les morceaux de turbot cuits au court-bouillon et faites mijoter pendant huit ou

dix minutes. Retirez du feu pour dresser sur le plat en ajoutant quelques morceaux de beurre frais.

Croquettes de turbot. — La chair du turbot hachée, en forme de petits dés, est mise dans une sauce à la crème chaude (voir page 48), ou dans une sauce préparée avec un morceau de beurre frais et une cuillerée de farine que l'on lie avec des jaunes d'œufs. Ce mélange une fois refroidi, on le divise par petites boulettes que l'on roule dans de la mie de pain. On trempe ces croquettes dans des œufs battus et assaisonnés comme pour faire une omelette, on les plonge dans de la friture très chaude pour ne les retirer qu'une fois qu'elles ont pris une belle couleur dorée.

Turbot au gratin. — Se fait comme les merlans et les limandes, pages 75 et 76.

On peut aussi les faire chauffer dans une sauce béchamel maigre (page 46), en les saupoudrant de mie de pain, de parmesan râpé et de beurre fondu, faisant gratiner avec feu en dessus et en dessous.

Turbot en vol-au-vent.—Le turbot taillé par petits morceaux et recouvert d'une sauce béchamel maigre (page 46) sert également à garnir des vol-au-vent.

Vives. —Ce poisson, dont la blessure de ses dangereux piquants est à redouter, en doit être de suite débarrassé au moyen des ciseaux. On le fait cuire au court-bouillon. Il peut se servir ainsi avec toute espèce de sauces.

Vives frites. — On peut également faire frire les vives en les recouvrant de mie de pain mêlée de fines herbes et de champignons hachés. On sale et poivre,

puis on les passe dans des œufs battus pour les paner de nouveau. On les fait frire pour les servir avec une sauce poivrade ou toute autre.

COQUILLAGES ET AUTRES CRUSTACÉS

Crabes. — Parmi les crabes, le plus estimé est le tourteau ou le poupart, très commun sur nos côtes, et particulièrement celles de la Manche. Le crabe se fait cuire de la même manière que le homard et les écrevisses, au court-bouillon.

Homard. — Le homard se cuit au court-bouillon (voir page 44), mais la meilleure manière est encore de le faire cuire simplement vingt-cinq ou trente minutes dans de l'eau et du sel. On le laisse refroidir dans sa cuisson, puis une fois égoutté, on donne du brillant à sa couleur rouge en le frottant avec un peu de beurre ou d'huile.

On enlève les pattes et on le fend en deux sur le milieu du dos, dans toute sa longueur.

Le homard se sert froid ; on le place sur une serviette entouré de ses grosses pattes ou pinces.

Il se mange ordinairement avec une sauce remoulade dans laquelle on ajoute la partie jaune et les œufs du homard, plus, deux jaunes d'œufs cuits durs.

En salade. — Cuit à l'eau, on en découpe la chair en filets ou en morceaux que l'on assaisonne de fines herbes, de mignonnette, d'huile d'olive, de vinaigre et de moutarde. On peut y ajouter des cœurs de laitues, des œufs durs coupés par tranches, des

câpres, des olives, des filets d'anchois et des tranches de cornichons.

Homard à la Bordelaise. — Cuit à l'eau et au sel, cassez les pattes du homard pour les séparer du corps sans les déformer, et mettez-les dans une casserole avec du vin blanc, un bouquet garni, du sel, du poivre, une gousse d'ail, et faites cuire environ quinze minutes sur un feu doux pour en obtenir un bouillon qui servira à mouiller votre sauce.

Dans une autre casserole, vous mettez un morceau de beurre, une cuillerée de farine, des oignons et des échalotes hachés, et vous faites un roux que vous mouillez avec le bouillon indiqué ci-dessus. Vous faites cuire quelques instants, en remuant continuellement, puis ajoutez deux cuillerées de sauce tomate, Il ne reste plus qu'à placer dans cette sauce la chair du homard extraite de la carapace et divisée en huit ou dix morceaux. On fait chauffer quelques instants en évitant de faire bouillir, puis on dresse le tout sur un plat pour servir chaud.

Huîtres. — Les huîtres ne doivent se manger ni en juin, ni en juillet, ni en août, époque de leur frai. Elles ne sont véritablement bonnes que d'octobre à mars.

Lorsqu'elles ont séjourné longtemps dans leurs coquilles, hors de l'eau, elles sont mauvaises.

Elles doivent nager dans une eau claire et limpide ; la chair doit en être nette et brillante, les bords des valves, ne présentant aucun affaissement ni teinte mate et terne.

L'huître malade est molle, laiteuse.

On reconnaît que les huîtres ont été trempées

dans de l'eau salée, pour leur redonner une apparence de fraîcheur, lorsque leur eau a une saveur piquante, âcre et corrosive.

Si, en mangeant trop d'huîtres, on se sent par hasard l'estomac un peu troublé dans ses fonctions, il faut boire de suite quelques cuillerées de vinaigre.

Les huîtres se mangent au naturel avec des tartines de pain bis beurrées. Quelques personnes y pressent du jus de citron; d'autres encore y ajoutent du gros poivre, dit mignonnette, mais cet excitant agit d'une manière désagréable sur le col de la vessie. Le vin blanc, par son acidité, facilite la digestion des huîtres.

La rareté de ce mollusque et son prix élevé fait qu'il n'est plus guère employé à l'état cuit que comme garnitures accessoires d'autres plats; aussi nous dispensons-nous d'en parler.

Langouste. — De chair plus délicate que le homard, la langouste se prépare de la même manière. (Voir page 88.)

Moules. — La bonne moule est de moyenne grosseur, lourde au poids, sa coquille parfaitement fermée.

Il faut avant de leur faire subir n'importe quelle préparation les faire séjourner pendant quelques heures dans l'eau froide pour les faire dégorger, puis les laver soigneusement à plusieurs eaux en grattant même les coquilles avec un couteau, de manière à en enlever toutes les impuretés. Il est prudent d'ajouter dans leur préparation un filet de vinaigre pour neutraliser leur effet malfaisant.

En cas de malaise ou d'empoisonnement, faire prendre au malade un peu de limonade avec quelques

gouttes d'éther ; sans pour cela se dispenser de faire venir le médecin.

Moules au naturel. — Une fois bien lavées, comme il vient d'être dit, mettez-les dans une casserole avec de l'eau, du thym, du laurier, un bouquet de persil, des oignons coupés en rondelles et sautez le tout sur un feu vif jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Ceci fait, on examine *moule par moule* si elles ne contiennent pas de petits crabes qu'il faut enlever soigneusement, profitant de l'occasion pour enlever le côté de coquille vide qui ne fait qu'augmenter le volume du plat. Ceci terminé, on fait fondre du beurre dans une casserole et on y met les moules que l'on fait sauter sur le feu en y ajoutant du sel, du poivre, du persil et des échalotes hachés menu, puis on ajoute un peu de mie de pain et un verre ou deux de la cuisson ci-dessus selon la quantité. On dresse sur le plat et l'on arrose si l'on veut, au moment de servir, avec du jus de citron.

A la poulette. — Les moules préparées comme ci-dessus, il suffit d'y ajouter, au moment de les servir, deux ou trois jaunes d'œufs, du beurre frais et un peu de persil finement haché.

A la provençale. — Toujours préparées et cuites comme pour les manger au naturel, on met les moules pendant dix minutes dans une casserole contenant quelques cuillerées d'huile d'olive, du persil, des ciboules, des champignons, de l'ail finement haché, et on mouille le tout avec deux cuillerées du bouillon de leur cuisson : quand cette sauce est assez réduite on y ajoute un peu de poivre et de jus de citron, puis on sert chaud.

Écrevisses. — Une fois l'écrevisse bien lavée, on la vide en lui enlevant l'écaille qui se trouve au milieu de la queue, ayant soin de tirer doucement vers soi, par un mouvement de droite et de gauche, pour enlever le petit boyau noir très amer qui s'y trouve relié. Toutes les réserves, ainsi préparées, on met alors dans une casserole un petit morceau de beurre, une branche de persil, des rondelles de carottes, du thym, du laurier, un oignon émincé, du sel, du poivre et une bouteille de vin blanc sec, ou à défaut de vin blanc, de l'eau et du vinaigre, et on fait bouillir à grand feu. On jette les écrevisses dans ce court-bouillon en ébullition, les y laissant environ dix à quinze minutes, on les retire pour les faire égoutter et les servir soit en pyramide la tête en haut, soit placées sur une serviette.

Bisque d'écrevisse. — Voyez *Potage* (page 36).

Escargots. — Les escargots de vigne sont les meilleurs. Dans les grandes villes où on les vend tout préparés, il n'y a plus qu'à les faire cuire, tandis que dans les petites villes, privé de cette ressource, on est obligé de les préparer soi-même, voici comment :

En possession des escargots vivants, on les fait jeûner pendant deux mois, en les enfermant dans un vase que l'on place dans un endroit frais et sec, le recouvrant d'un grillage pour qu'ils ne puissent s'échapper. Après ce laps de temps écoulé, on les jette dans une casserole d'eau bouillante, à laquelle on ajoute une poignée de cendres et de sel et on les y fait bouillir environ un quart d'heure, en bien les remuant. Lavez-les à l'eau froide et enlevez-les de leur coquille, pour les remettre de nouveau dans de

l'eau tiède que vous portez à ébullition. Ainsi cuits à nu, vous les faites égoutter; ils sont prêts à être mis à la poulette ou à la bourguignonne.

Escargots à la poulette. — Mettez les escargots cuits dans une casserole avec un morceau de beurre, un bouquet de persil, une gousse d'ail, du thym, du laurier, des champignons et faites une sauce que vous liez avec des jaunes d'œufs et une cuillerée de farine. Mouillez avec du vin blanc et servez avec du jus de citron.

Escargots à la Bourguignonne. — Les escargots cuits, comme nous l'avons indiqué ci-dessus, lavez bien leurs coquilles. Faites un hachis de champignons, persil, ail, échalotes, que vous mélangez à du beurre, le tout bien assaisonné de sel et de poivre. Garnissez-en l'intérieur de la coquille; faites-y rentrer l'escargot, et recouvrez-le entièrement d'une couche de ce même hachis de manière à en boucher l'orifice de la coquille. Faites cuire dans un plat allant au feu, en ajoutant un verre de vin blanc. Servez dans ce même plat le tout bien chaud. Il faut soit les faire chauffer au four de la cuisinière ou bien les placer sur le brasier avec feu en dessus.

Grenouilles à la poulette. — On ne mange que les cuisses de cet animal. On les prépare, après les avoir dépouillées de leur peau, en les faisant dégorger dans de l'eau fraîche pendant deux ou trois heures; puis, une fois bien essuyées et saupoudrées de farine, on les fait sauter dans du beurre contenant des échalotes hachées, du sel et du poivre; mouillant avec du vin blanc et liant le tout ensemble avec un jaune d'œuf. Ce plat se sert comme entrée.

Grenouilles frites (entrée). — Au lieu de les faire sauter au beurre, commencez par les faire mariner pendant une heure dans du vinaigre contenant du sel, du poivre, du persil, de la ciboule, du thym et du laurier. De cette marinade plongez-les dans de la friture excessivement chaude : retirez-les lorsqu'elles ont une belle couleur dorée et servez sur une serviette, ornée d'un bouquet de persil frit.

Ricardeaux ou coquilles Saint-Jacques. — Prenez les coquilles de Saint-Jacques et, une fois ouvertes, détachez-en l'animal en le dégageant du fluide jaunâtre et visqueux qui l'enveloppe. Nettoyez-les avec soin dans de l'eau fraîche, puis faites-les blanchir à l'eau bouillante. Faites également blanchir de grosses huîtres dites pieds de cheval et hachez menu ricardeaux et huîtres.

Prenez également des oignons, du persil, de la ciboule de la cressonnette hachée, formant la moitié du volume de ce que vous avez de poisson : ajoutez-y même volume de mie de pain. Ceci fait, mettez fondre un morceau de beurre dans une casserole et jetez-y les oignons, fines herbes, ricardeaux, huîtres hachées et mie de pain : salez et poivrez ; remuez sans cesse pour faire absorber tout le beurre à la mie de pain. Retirez la casserole du feu et ajoutez encore du beurre pour donner de la finesse et du velouté, transvasez le tout dans un bol pour vous en servir au moment voulu. Cette farce peut se conserver ainsi sept ou huit jours.

Pour préparer les coquilles, remplissez-les de cette farce en ajoutant par-dessus un peu de chapelure. Placez les coquilles sur le gril en les couvrant

d'un couvercle de casserole sur lequel on a mis un peu de braise. Aussitôt les ricardeaux chauds ils sont prêts à servir. On peut également les arranger à la poulette ou en fricassée, mais ils sont préférables préparés comme nous venons de le décrire.

GIBIER D'EAU

Ne sont reconnus comme animaux maigres, que ceux dont le sang ne fige pas.

Pour tous les oiseaux aquatiques, il ne faut jamais se servir de leur jus, qui est toujours détestable.

Pilet. — Le pilet se prépare de la même manière que le canard sauvage : on le préfère généralement rôti. On le plume, on le vide, on le flambe et on le trousse tout comme les autres volailles.

Une fois embroché on l'enduit d'un peu de beurre et on l'arrose pendant sa cuisson avec du beurre fondu et son propre jus, il faut un feu doux et modéré pour le cuire. Il y a peu à manger dans ce gibier d'eau qui a beaucoup d'analogie avec le canard sauvage. Une fois les aiguilles découpées, et avant de les enlever, on les arrose de deux ou trois bons verres de cognac et d'un peu de sauce, puis on remet quelques instants au feu pour servir immédiatement après. Ceci se fait également pour le canard.

Poule d'eau. — La poule d'eau est un gibier fort médiocre qui n'est réellement bon que préparé en salmis, c'est-à-dire qu'étant cuite à la broche, on la découpe, étant froide, par morceaux, pour la manger avec une sauce faite avec son foie, que l'on écrase

avec une fourchette, dans deux ou trois cuillerées d'huile d'olive, de jus de citron, du sel et du poivre.

Râle d'eau. — Il se prépare comme le canard sauvage en le faisant rôtir à la broche.

Sarcelle. — La chair de la sarcelle est plus délicate que celle du canard sauvage. Elle se prépare de la même manière que ce dernier en la faisant rôtir à la broche.

Excepté en Bretagne, il est peu de diocèses où le canard sauvage soit réputé maigre.

LÉGUMES

Les préparations ordinaires que l'on fait subir aux légumes sont trop connues de toutes les ménagères pour que nous songions à les décrire ici : nous nous contenterons donc de citer seulement celles qui, sortant de la pratique ordinaire, constituent de précieuses ressources dans la cuisine maigre.

Sous la dénomination de légumes on entend tous les produits herbacés servant à l'alimentation et que récoltent les maraîchers ou horticulteurs.

Suivant leur emploi immédiat, ou leur conservation pour l'hiver, on les désigne sous les noms de légumes frais ou de légumes secs, bien que l'un et l'autre servent aux mêmes usages et puissent s'utiliser soit en entier, soit en purée.

Les légumes frais, petits pois, haricots verts, oseille, épinards, pommes de terre, choux, carottes, navets, etc., une fois épluchés et nettoyés, n'ont besoin que d'être lavés ou blanchis à l'eau salée, suivant leur nature, avant d'être employés. Les légumes secs : tels que les lentilles, les pois, les haricots, les fèves, etc., c'est-à-dire tous ceux qui possèdent une enveloppe parcheminée, doivent se faire tremper la veille, dans un vase contenant de l'eau tiède, pour ne servir que le lendemain, après

les avoir fait égoutter. On les fait cuire à petit feu, avec de l'eau froide, du beurre, du sel, des oignons et un bouquet de persil, jusqu'au moment de leur entière cuisson. En cet état on peut les employer à n'importe quelle préparation. L'eau provenant de leur cuisson constitue un excellent bouillon maigre dont on peut se servir pour mouiller les sauces, ou pour dresser un potage maigre.

Artichauts à la barigoule. — L'extrémité des feuilles coupées avec des ciseaux, on fait blanchir les artichauts pendant vingt minutes dans de l'eau bouillante ; on les rafraîchit et on enlève le foin et toutes les parties filandreuses de la queue.

Ainsi préparés, on met dans une casserole du beurre frais ou de l'huile d'olive, du sel, du poivre, des champignons, du persil, une échalote, le tout haché finement, puis on met cette purée quelques instants sur le feu. On la retire pour la laisser se refroidir, puis on en garnit l'intérieur des artichauts que l'on ficelle pour qu'ils ne se déforment pas. On les met alors dans une casserole contenant un peu de thym, une feuille de laurier et un ou deux verres de bouillon maigre ; on fait cuire doucement avec feu en dessus et en dessous. Une fois cuits et l'extrémité des feuilles rissolée, on enlève avec précaution les artichauts pour les dresser sur le plat. On verse dessus une sauce faite avec un peu de beurre, une demi-cuillerée de farine et un peu de bouillon maigre.

Artichauts frits. — Prenez de jeunes artichauts tendres, enlevez le foin et divisez-les par tranches. en dix ou douze parties, ayant soin d'enlever les petites feuilles du cœur. Sautez-les dans une mari-

nade composée de sel, de poivre, d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre. Ceci fait, trempez-les dans une pâte préparée à l'avance avec deux jaunes d'œufs et un blanc, un peu de sel, un peu d'eau, une cuillerée d'eau-de-vie et une poignée de farine. Faites-les frire dans la poêle, en ayant soin que la friture soit bien chaude. Une fois la pâte bien dorée, retirez-les pour les faire égoutter : servez chaud en garnissant le plat de persil frit. C'est un mets excellent.

Asperges. — En épluchant les asperges il faut avoir soin de rogner une partie du blanc, de manière à les réduire toutes à la même longueur à peu près. On les réunit par petites bottes de six ou huit selon la grosseur et on les fait cuire dans de l'eau bouillante et salée, pendant une demi-heure environ. On les fait alors égoutter pour les dresser chaudes sur une serviette ou sur un plat. Si elles doivent se manger à l'huile, il ne faut pas oublier de les tremper un instant dans l'eau fraîche.

Asperges à la sauce blanche. — Les asperges cuites comme nous venons de l'indiquer ci-dessus, on prépare une sauce blanche comme il est décrit page 47 et on les sert chaudes sur une serviette ou sur un plat.

Asperges en petits pois. — On prend pour cela de petites asperges vertes, dont on coupe la partie tendre par petits morceaux; on les jette dans de l'eau bouillante salée. On les retire lorsqu'elles sont à peu près cuites, plutôt dures que molles, on les égoutte et on les fait sauter dans du beurre auquel on a ajouté un peu de sucre, de farine, et du bouillon maigre.

Aubergines farcies. — L'aubergine est particulièrement employée à l'alimentation dans le midi de la France. La facilité des transports fait qu'on la trouve maintenant partout.

On commence par fendre l'aubergine en deux, dans toute sa longueur, puis on la dégage de chaque côté d'une partie de sa chair, que l'on écrase avec une cuillère de bois en y ajoutant du beurre, de la mie de pain trempée dans du lait, des œufs cuits durs, le tout haché menu ; on y ajoute du sel, du poivre, un hachis de persil et des échalotes et on farcit de hachis l'endroit que l'on a creusé dans les aubergines. On les pane ensuite et on les met soit sur le gril, avec feu au-dessus et au-dessous, ou bien dans le four pour les faire cuire : on sert ce plat comme entremets.

Cardons. — La meilleure manière de préparer les cardons consiste à les débarrasser de leurs feuilles vertes. On les coupe en morceaux à peu près d'égale longueur (7 ou 8 cent.), puis on les blanchit à l'eau bouillante salée, de manière à pouvoir enlever facilement la peau filandreuse qui les recouvre. On les refroidit alors en ajoutant de l'eau un peu vinaigrée pour achever de bien les éplucher et éviter qu'ils noircissent, puis on les fait cuire à l'eau bouillante dans laquelle on a mis une cuillerée de farine et un peu de vinaigre; ainsi cuits, ils se prêtent à toutes les préparations.

Cardons à la béchamel. — Voulez-vous les préparer à la Béchamel, accommodez-les une fois cuits, comme il est dit ci-dessus, avec une sauce à la béchamel (page 46) ou une sauce à la poulette.

Cardons au gratin. — Comme entremets, les car-

dons se préparent encore au gratin. Après les avoir fait cuire comme il est dit ci-dessus, on les dresse dans un plat allant au feu et on y ajoute, au-dessus et au-dessous, un peu de beurre et du fromage râpé, de la chapelure pour terminer; puis on fait gratiner avec feu en dessus et en dessous, tout comme s'il s'agissait de faire des choux-fleurs au gratin.

Carottes en ragoût. — Une fois les carottes épluchées, faites-les blanchir à l'eau bouillante, puis coupez-les longitudinalement en escalopes et mettez-les cuire dans une casserole avec un bon morceau de beurre, du sel, du poivre et du persil haché, en mouillant avec un peu de lait ; quand la cuisson est faite, liez avec un jaune d'œuf et servez chaud.

Carottes à la crème. — Même préparation que ci-dessus, dans laquelle on remplace le lait par de la crème, en ajoutant un peu de beurre et un morceau de sucre.

Céleri à la crème. — Le céleri peut recevoir les mêmes préparations que le cardon, mais il n'est pas utile de le limoner.

Pour le céleri à la crème, on commence à couper les tiges blanches et les racines en petits morceaux, on les lave, puis on les fait cuire dans très peu d'eau pour l'attendrir, s'arrangeant de manière à ce qu'il ne reste plus d'eau une fois qu'il est cuit. On ajoute alors un peu de lait pour faire du jus, on sale, on poivre, et on ajoute un peu de beurre et de farine au céleri de manière à former une crème qui l'enveloppe.

Choux de Bruxelles. — Prenez pour cela des petits choux bien poussés et plongez-les dans de l'eau

bouillante salée pour les y faire cuire. Egouttez-les ensuite ; puis faites-les revenir dans du beurre avec sel, poivre, et tout l'assaisonnement usité. Servez avec une sauce blonde (page 46).

Choux à la crème. — Prenez un chou bien blanc, que vous faites cuire dans de l'eau bouillante salée : une fois le chou cuit retirez-le, pour le faire soigneusement égoutter. Ceci fait, divisez votre chou en plusieurs parties et mettez-le dans une casserole dans laquelle vous aurez préalablement fait fondre un morceau de beurre, du sel, du poivre, une cuillerée de farine, le tout mouillé avec de la crème et faites cuire.

Choux-fleurs leur cuisson. — Après avoir épluché soigneusement les choux-fleurs, branche par branche, on les lave ensuite pour les jeter dans de l'eau bouillante salée, dans laquelle on a eu la précaution de mettre un peu de farine délayée dans de l'eau, de manière à ce qu'ils se conservent bien blancs. Une fois cuits, on les enlève de l'eau; pour les faire égoutter, puis on les accommode soit à la sauce blanche ou toute autre sauce.

Choux-fleurs à la sauce blanche. — Cuits comme ci-dessus, préparez une sauce blanche comme il est indiqué page 47 et versez-la sur les choux-fleurs.

Choux-fleurs à la sauce tomate. — Cuits comme ci-dessus, préparez-les en versant dessus une sauce tomate faite comme il est dit page 51.

Choux-fleurs à la crème. — Une fois cuits comme il vient d'être dit, placez les choux-fleurs sur un plat allant au feu et versez dessus de la bonne crème : salez et poivrez, puis mettez ce plat cuire à un feu

doux, environ dix à quinze minutes, avec feu en dessus et en dessous.

Choux-fleurs au fromage. — Les choux-fleurs cuits comme il est dit ci-dessus, trempez-en chaque branche dans une sauce blanche mêlée de fromage râpé et mettez le tout dans un plat allant au feu. Versez dessus l'excédent de sauce et couvrez d'une couche de fromage râpé, de mie de pain ou chapelure; beurrez avec une barbe de plume. Faites gratiner avec feu doux en dessus et en dessous et servez chaud.

Choux-fleurs au gratin. — On prend des choux-fleurs cuits comme il est dit ci-dessus, on les met dans un plat allant au feu et on en forme une couche assez compacte et unie, on y ajoute au-dessous et au-dessus un peu de beurre, terminant par de la mie de pain ou chapelure. On place le tout sur un feu doux en dessus et en-dessous, et une fois la surface bien gratinée, il n'y a plus qu'à les servir.

Champignons. — Il y a tant d'exemples d'empoisonnement par les champignons qu'il est de notre devoir de prévenir les ménagères, et de leur dire de se défier de ce cryptogame, aussi traître qu'il est succulent.

Gardez-vous donc d'accueillir au hasard tous ceux qui viennent de personnes inconnues : pour la même raison d'en récolter vous-même dans le cours de vos promenades.

En règle générale, lorsque le chapeau des champignons est étalé, que les lames du dessous sont noirâtres, rejetez ce champignon comme vénéneux. S'ils proviennent d'une couche formée par vous, laissez

toujours un intervaile de quelques heures entre le moment où il vient d'être cueilli et sa préparation, puis enfin, lorsque vous les avez suffisamment épluchés et coupés en morceaux, s'ils sont gros, plongez-les au fur et à mesure dans de l'eau acidulée de vinaigre.

Pour plus de précaution, prenez la moitié d'un oignon ordinaire bien épluché et faites-le cuire avec les champignons ; si la couleur de l'oignon vient à s'altérer, qu'il devienne bleuâtre, brun ou noir, n'hésitez pas à jeter le tout aux ordures, c'est un signe évident que parmi ces champignons il y en a de vénéneux.

En cas d'empoisonnement, il faut, dès les premiers symptômes, faire prendre au malade de l'eau ordinaire acidulée de jus de citron, ou mieux encore quelques gouttes d'éther dans de l'eau de fleur d'oranger, et demander de suite le médecin.

Champignons (Croûtes aux). — Les champignons étant parfaitement nettoyés, et lavés dans l'eau acidulée, mettez-les dans une casserole avec un morceau de beurre frais, du jus de citron, un bouquet de persil, quelques ciboules, un peu de sel et sautez-les sur un feu ardent. Epaississez avec un peu de farine, puis ajoutez un peu de bouillon maigre pour éclaircir : laissez cuire environ cinq ou six minutes.

Liez ensuite avec deux ou trois jaunes d'œufs, un peu de crème et de beurre, en ayant soin que cette sauce se conserve lisse et jaune. Versez cette sauce sur des croûtes de pain découpées en forme de cœur, préalablement beurrées et grillées, ou dans l'intérieur d'une croûte de petit pain dont vous avez enlevé le dessous et la mie.

Epinards à la crème. — On épluche et on lave soigneusement les feuilles, puis on les fait cuire à l'eau bouillante avec une poignée de sel. Une fois cuits on les égoutte pour les passer ensuite à l'eau fraîche. Ceci fait, on les presse entre les mains pour en exprimer tout le jus et on les hache le plus fin possible. Ce travail terminé on les met dans une casserole avec un morceau de beurre et une demi-cuillerée de farine pour bien lier le tout. On y ajoute du sucre en poudre et on mouille avec de la crème ou du lait. Une fois dressés sur le plat on le garnit tout autour avec des biscuits.

Haricots (leur préparation). — Les haricots, dits flageolets, sont excellents lorsqu'ils sont frais.

Les haricots secs, dits de Soissons, ont également une certaine renommée.

On obtient une bonne cuisson des haricots nouveaux en les mettant dans de l'eau bouillante avec un peu de sel, un oignon, un bouquet de persil et un petit morceau de beurre.

Pour les haricots secs, avant de les faire cuire, il faut les mettre tremper la veille dans de l'eau froide, contenant un peu de sel et une pincée de farine. Leur cuisson est beaucoup plus longue que celle des haricots frais. Une fois cuits on les égoutte dans une passoire pour les apprêter de différentes manières.

L'eau qui a servi à cuire les haricots peut fournir un excellent potage. Elle sert également pour mouiller toutes les sauces maigres.

Haricots à la maître d'hôtel. — Cuits comme nous venons de l'indiquer, on fait fondre un morceau de beurre dans une casserole. On y ajoute les haricots,

du sel, du poivre, du persil haché, une cuillerée de leur eau de cuisson, une cuillerée de farine, un peu de jus de citron, et on les saute, remuant ensuite jusqu'à ce que le tout soit bien lié.

Haricots en purée. — Les haricots cuits comme ci-dessus, il n'y a qu'à les écraser dans une passoire de manière à ce que la partie farineuse s'échappant à travers les trous, il ne reste plus que leur peau ou enveloppe.

Ajoutant un morceau de beurre à cette purée, du sel et du poivre, une pincée de sucre en poudre, on la mouille légèrement avec du lait et on la passe à l'étamine. Il n'y a plus qu'à la maintenir chaude, au bain-marie, en y ajoutant gros comme une noix de beurre au moment de servir, garnissant avec des croûtons frits, coupés en forme de dés.

Haricots à la crème. — Faites un roux blanc en mettant dans une casserole un morceau de beurre et une cuillerée de farine : mouillez avec du lait et ajoutez vos haricots cuits à l'eau et égouttés. Servez en ajoutant dessus un peu de persil finement haché et un peu de beurre.

Haricots en salade. — Cuits à l'eau et égouttés, les haricots sont mis dans un saladier et on les assaisonne de sel, de poivre, d'huile d'olive, de vinaigre, ajoutant un peu de persil et de ciboule finement hachés.

Haricots verts à l'anglaise. — Après avoir soigneusement enlevé la côte filandreuse qui entoure les haricots verts, rompez en deux les cosses par trop longues et lavez-les à l'eau froide sans les y laisser

séjourner. Plongez-les de suite dans de l'eau bouillante salée et faites cuire à grands bouillons et à découvert. Une fois cuits, ce qui se reconnaît lorsqu'ils s'écrasent sous la pression du doigt, égouttez-les dans la passoire, et dressez-les sur le plat en mettant au-dessus un morceau de beurre et du persil haché très fin. Il n'y a plus qu'à les servir.

Haricots au blanc. — On met dans une casserole un morceau de beurre ; une fois qu'il est fondu, on y ajoute une pincée de farine et du sel, remuant bien le tout avec une cuillère de bois ; on ajoute la valeur d'un verre de lait, ou, à défaut de lait, un verre d'eau dans laquelle on cuit les haricots en y ajoutant un filet de vinaigre. On fait sauter dans cette sauce les haricots verts, en liant le tout avec un jaune d'œuf ; on ajoute persil et ciboule hachés menu, puis on sert étant chaud.

Ignames de la Chine frits. — Une fois débarrassés de leurs pelures, on coupe les ignames en tranches assez épaisses et on les fait frire dans du beurre sur un plat allant au feu , on sale lorsqu'ils sont à moitié cuits et on sert étant chaud.

Lentilles en purée. — On les prépare de la même manière que les haricots blancs (voyez page 105), après les avoir fait cuire comme ces derniers.

Les vases en fonte ou en fer-blanc font noircir les lentilles à la cuisson, il faut donc les éviter.

Navets à la sauce blanche. — Taillez les navets en forme de petits radis et faites-les blanchir à l'eau bouillante pour leur enlever toute leur âcreté. Ceci fait, préparez dans une casserole un morceau de

beurre et une cuillerée de farine et faites un roux blanc que vous mouillez de bouillon maigre (eau de haricots ou autre). Mettez alors les navets et laissez cuire à point. Liez ensuite la sauce avec deux jaunes d'œufs et un petit morceau de beurre et une pincée de sucre en poudre.

Purée de navets. — Les navets coupés en tranches et blanchis à l'eau bouillante on les égoutte, puis on les met cuire dans une casserole, avec du beurre frais, un peu de sel et un peu de bouillon maigre, ayant soin qu'ils soient bien recouverts par le liquide. Une fois cuits et égouttés, on les passe au tamis de crin, on recueille cette purée dans une casserole, et on lie le tout ensemble avec un morceau de beurre et deux jaunes d'œufs, en y ajoutant une demi-cuillerée de sucre en poudre. Il n'y a plus qu'à servir dans un plat que l'on garnit de croûtons frits,

Navets au sucre. — Épluchés et blanchis, les navets sont mis dans une casserole, on les fait sauter dans le beurre, et lorsqu'ils ont une belle couleur, on les saupoudre de sucre en ajoutant un peu de sel ; on mouille avec du bouillon maigre et l'on laisse mijoter doucement à petit feu. Une fois cuits, ils sont prêts à servir.

Petits pois. — Les pois, une fois écossés, sont mis dans une casserole en y ajoutant un morceau de beurre, du sel, du poivre, un oignon, un peu de sucre et du persil, puis un peu d'eau. On remue bien le tout avec la cuillère de bois. On introduit alors une laitue ou un cœur de romaine et on fait cuire pendant une heure environ. Retirez le persil et l'oignon, puis liez avec un jaune d'œuf. Il faut mettre

peu d'eau, car la laitue en cuisant en fournit abondamment.

Petits pois au sucre. — C'est absolument la même préparation que ci-dessus en retranchant le poivre, le persil, l'oignon et la laitue, et en ajoutant davantage de sucre.

Pommes de terre. — Ce légume est une des plus grandes ressources de la cuisine maigre et de la cuisine grasse : il est bien peu de personnes qui ne les aiment pas. Elles se prêtent, du reste, à une foule de préparations si différentes, qu'il est impossible qu'elles ne satisfassent pas tous les goûts.

Pommes de terre au gratin et au fromage. — Une fois les pommes de terre pelées et lavées, on commence à les couper par rondelles ; puis on les fait tremper environ deux heures dans du lait. Ce laps de temps écoulé, on les fait parfaitement égoutter pour les poser dans un plat allant au feu, les plaçant sur un lit formé de beurre, de fromage de Gruyère râpé, le tout assaisonné de poivre et de sel. Superposez alternativement une couche de pommes de terre, une couche de fromage et de beurre, terminant toujours par ces derniers. Faites cuire au four avec feu au-dessus pour obtenir une belle teinte dorée. On peut au besoin saupoudrer d'un peu de chapelure blonde.

Pommes de terre farcies. — Il faut choisir pour confectionner cet entremets de belles pommes de terre de forme un peu allongée et régulière ; on les lave et on les épluche avec précaution, puis on les sépare en deux dans le sens de leur longueur. On

les creuse intérieurement de manière à former une cavité dans laquelle on enfermera la farce que l'on prépare, en hachant et pilant ensemble de la pomme de terre cuite, des échalotes, un peu de beurre, un peu de mie de pain, du sel, du poivre et du persil. On garnit alors les pommes de terre avec cette farce et on les place dans un plat allant au feu. Les pommes de terre en cuisant se rissolent et prennent une teinte dorée fort appétissante. Il est préférable de les cuire avec feu au-dessus et au-dessous.

Pommes de terre à la sauce blanche. — Les pommes de terre simplement lavées, sans être épluchées ni coupées, sont cuites à l'eau ; on les pèle étant chaudes, puis on les coupe par rondelles que l'on dispose sur un plat. On les maintient chaudes au bain-marie, et au moment de les servir on verse dessus une sauce blanche (voir page 47). Pour cette sauce on peut remplacer la farine par de la fécule de pomme de terre.

Pommes de terre à la crème. — Même préparation que ci-dessus pour les pommes de terre. Pour la sauce, préparez-la en faisant fondre dans une casserole un morceau de beurre auquel vous ajoutez une cuillerée de farine, du sel, du poivre, du persil et des ciboules hachées. Mouillez en ajoutant un verre de crème et faites cuire en tournant toujours avec la cuillère de bois, évitant de laisser bouillir ; c'est cette sauce que vous versez sur les pommes de terre.

Pommes de terre duchesse. — On fait cuire au four des pommes de terre, ensuite on les pèle, les écrasant dans un appareil, comme s'il s'agissait de

faire une purée. De cette pâte, formez une purée, à l'aide de quelques jaunes d'œufs et d'un morceau de beurre ; ajoutez-y du sel et un peu de sucre, un peu de persil haché et formez-en soit des saucisses, des galettes, ou des croquettes que vous passez dans de la farine et que vous ferez sauter dans la casserole, avec du beurre bien chaud. Servez-les brûlantes. En supprimant le persil et en ajoutant plus de sucre et une cuillerée à café de fleur d'oranger ou de cognac, on en fait un plat sucré excellent.

Pommes de terre soufflées. —Bien des ménagères se demandent comment les restaurateurs peuvent obtenir ces superbes pommes de terre soufflées dont ils garnissent les mets qu'ils servent ; voici la manière de les obtenir tout comme eux.

Choisissez de préférence des pommes de terre longues, lavez-les et épluchez-les en les coupant par lames dans le sens de leur longueur. Jetez-les dans du beurre fondu et de l'huile d'olive mais pas trop chaude ; laissez-les y séjourner jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement colorées. Enlevez-les alors pour les faire égoutter et refroidir. Plongez-les de nouveau dans de la friture bouillante et retirez-les dès qu'elles ont gonflé. Il ne reste plus qu'à les assaisonner avec du sel blanc et les servir de suite.

Purée de pommes de terre. — Faites cuire les pommes de terre à l'eau, avec un peu de sel ; enlevez-en la pelure et passez-les au presse-purée. Mettez cette purée dans une casserole dans laquelle vous faites fondre un morceau de beurre et revenir un oignon haché menu, ajoutez-y la valeur d'un verre de lait, une pincée de sucre en poudre et un peu de

sel, faites cuire en tournant toujours avec une cuiller de bois. On peut, si l'on veut, y ajouter un petit verre de bon cognac.

Pommes de terre sautées au beurre. — Choisissez pour cela de petites pommes de terre rondes nouvelles, brossez-les bien pour en enlever la pelure et après avoir fait fondre, à un feu ardent, un bon morceau de beurre dans la casserole, mettez-y les pommes de terre, sautez-les sur un feu très vif jusqu'à ce qu'elles soient devenues d'un beau blond doré. Une fois qu'elles sont cuites, il n'y a plus qu'à les égoutter et les servir sans oublier de les saupoudrer de sel blanc.

Salsifis à la sauce blanche. — La scorsonère est préférée au salsifis qui a tout à fait le même goût, parce qu'elle est plus tendre. Le salsifis se distingue de la scorsonère en ce que, contrairement à cette dernière, il a la peau blanche au lieu de l'avoir noire.

On les épluche l'un et l'autre en les râtissant avec un couteau et en les jetant au fur et à mesure qu'ils sont débarrassés de leur peau dans un peu d'eau acidulée de vinaigre.

On les met ensuite, pour cuire, dans de l'eau bouillante contenant un demi-verre de vinaigre, du sel et une cuillerée de farine. Il faut environ une heure ou une heure et demie pour les faire cuire, puis on les fait égoutter avant de les dresser sur le plat.

Il ne reste plus qu'à verser dessus une sauce blanche, préparée comme il est indiqué page 47.

Salsifis frits. — Cuits comme il vient d'être dit ci-dessus, on les coupe en deux ou en trois, selon leur longueur, et on les met dans une jatte avec du

sel, poivre, huile, vinaigre, persil en branche et on les y laisse mariner environ une heure, en les remuant de temps à autre. Une fois bien égouttés, au sortir de la marinade, on les trempe un à un dans de la pâte à frire, et on les plonge dans la friture très chaude, ce qui dore la pâte enveloppant le salsifis et la rend croustillante. Une fois retirés de la friture, on fait égoutter pour servir dans un plat chaud.

Pate a frire.—Elle se prépare en délayant dans une terrine neuf ou dix cuillerées de farine avec environ 40 grammes de beurre fondu dans un peu d'eau tenue tiède; on y ajoute une petite cuillerée d'huile d'olive, on remue bien le tout ensemble de manière à former une pâte assez liquide, ayant la consistance de la crème de lait; on y ajoute alors deux blancs d'œufs battus en neige.

C'est dans cette pâte que se trempent les salsifis.

Elle sert également pour préparer tous les autres légumes que l'on veut faire frire.

Lorsque l'on destine cette pâte à la préparation des beignets, il ne faut pas y mettre de sel, et l'on ajoute aux blancs d'œufs les deux jaunes.

Tomates farcies. — Prenez de préférence de belles tomates rouges et videz-les en partie, après les avoir ouvertes en dessus. Passez au tamis la pulpe que vous venez d'extraire, sauf les pépins qui ne sont bons à rien; réduisez sur le feu, en purée épaisse. Mettez alors dans une casserole un peu d'huile d'olive ou de beurre et faites revenir dedans des champignons, un peu de fines herbes, du persil et un peu d'ail, le tout finement haché; salez et ajoutez alors la purée de tomate obtenue précédemment, deux jaunes

d'œufs et deux ou trois cuillerées de mie de pain. Faites réduire sur le feu et lorsque ce mélange présente une assez grande consistance, garnissez-en l'intérieur des tomates, terminant par une couche de mie de pain. Faites-les cuire au four environ dix à quinze minutes, sur un plat, en arrosant avec le reste de la cuisson.

Tomates sur le gril. — Ce sont les tomates ci-dessus que l'on met sur le gril, au lieu de les faire chauffer au four.

Topinambour. — Le topinambour, comme saveur, ressemble beaucoup au fond d'artichaut.

On commence par les faire cuire à l'eau froide avec du sel et un peu de beurre. On les pèle ensuite et on les coupe par tranches. On les fait ensuite chauffer un quart d'heure dans une sauce blanche (page 47), que l'on lie avec deux jaunes d'œufs et deux cuillerées de lait,

Topinambours frits. — Une fois cuits à l'eau, épluchés et coupés par tranches, on peut en faire des beignets en les trempant dans de la pâte à frire (page 113), en procédant comme il est dit pour les salsifis frits.

Tôt-fait. — Prenez une douzaine de pommes de terre de moyenne grosseur; faites-les cuire à l'eau, épluchez-les ensuite pour les piler avec 50 grammes de beurre et quatre ou cinq œufs avec leurs blancs et leurs jaunes ; salez, puis beurrez une tourtière et mettez au four, en laissant cuire une demi-heure. On peut ajouter un peu de sucre si on préfère ce plat sucré.

PATES ET FARINES

Crêpes. — La crêpe est une précieuse ressource pour un déjeuner maigre. Voici comment on en compose la pâte :

On met dans un plat creux une demi-livre environ de farine que l'on délaie avec trois œufs, un demi-petit verre d'eau-de-vie, et un peu de sel ; deux ou trois cuillerées de fleur d'oranger leur communique bon goût et finesse. Ajoutez pour délayer la pâte autant de lait qu'il est nécessaire pour qu'elle atteigne la consistance de la crème de lait, puis une fois bien mêlée, laissez-la reposer pendant trois heures environ. Au moment de faire les crêpes ajoutez-y deux blancs d'œufs battus en neige, en bien mêlant le tout, et faites les crêpes. Prenez un morceau de beurre du volume d'une grosse noisette, mettez-le fondre dans la poêle et, aussitôt fondu, versez d'un seul coup,. avec une cuillère à potage ou louche, une quantité de pâte suffisante pour couvrir le fond de la poêle ; rétendez en tous sens, en inclinant la poêle, de manière à obtenir une couche régulière et très mince. Lorsque la couche est bien prise, qu'elle commence à fumer, retournez de suite la pâte, en donnant un coup sec sur le manche, pour faire sauter la crêpe. Une fois cuite, faites-la glisser sur une assiette et saupoudrez-la de sucre.

Arrosées de quelques gouttes de cognac ou de kirsch, elles sont beaucoup plus digestives.

Crêpes aux pommes. — Pelez des pommes de reinettes, enlevez-en les pépins avec le vide-pomme et coupez-les par rondelles très minces, que vous introduisez dans la pâte indiquée ci-dessus. Faites vos crêpes comme à l'ordinaire, en ayant soin qu'il se trouve quelques rondelles de pomme dans chaque crêpe. Saupoudrez de sucre une fois qu'elle est mise dans l'assiette.

Macaroni (sa cuisson). — Prenez une demi-livre de macaroni, soit 250 grammes, mettez-le cuire dans de l'eau avec un peu de sel, et laissez-le sur le feu de quinze à vingt minutes. Retirez-le pour l'égoutter dans une passoire : ainsi cuit, il se prête à toutes les préparations.

Macaroni au gratin. — Cuit comme il est indiqué ci-dessus, on dispose, dans le fond d'un plat allant au feu, une couche de beurre et de farine sur laquelle on étale un lit de macaroni que l'on saupoudre de fromage râpé et de beurre (parmesan 60 grammes, gruyère 60 grammes). On refait un nouveau lit de macaroni que l'on saupoudre encore de fromage râpé et de beurre ; puis un troisième et dernier exactement semblable, que l'on recouvre en plus de chapelure. Il ne faut pas oublier le poivre et le sel, puis on fait mijoter environ une demi-heure ou trois quarts d'heure dans le four, avec feu au-dessous et au-dessus, changeant de temps à autre le plat de côté pour que la cuisson se fasse régulièrement.

Macaroni en timbale. — Il faut d'abord préparer la pâte devant servir à confectionner la timbale. On prend pour cela environ 250 grammes de farine dans laquelle on verse environ 110 à 120 grammes de beurre fondu dans un demi-verre d'eau, puis un jaune d'œuf. Le tout étant bien pétri, on laisse la pâte revenir pendant une heure, ensuite on la travaille de nouveau pour l'étendre au rouleau, de manière à lui donner une épaisseur d'un demi-centimètre. C'est dans cette pâte que se taille le fond et le pourtour de la timbale, que l'on place sur un papier beurré au fond du moule et autour, une fois que celui-ci est bien beurré. On soude le fond de la timbale en passant un peu d'eau sur la pâte à l'endroit où le raccord doit avoir lieu. On y verse ensuite le macaroni déjà cuit et le fromage râpé, que l'on a préalablement fait sauter dans une casserole avec un peu de beurre, et au besoin un ou deux jaunes d'œufs pour faire la liaison plus intime. Faites cuire alors pendant une demi-heure, avec feu très doux, en dessus et en dessous. Démoulez et servez sur un plat.

Nouilles ou nudeln. — Cette pâte, de la même nature que celle du macaroni, se vend toute préparée ; mais on peut la faire soi-même en cassant deux œufs, jaunes et blancs, dans de la farine, de manière à en former une pâte ferme et solide que l'on rend plus maniable encore en y ajoutant quelques gouttes d'eau et du sel. On retend cette pâte au rouleau, comme si on en voulait faire une galette extrêmement mince et on la coupe par petites bandes ou rubans que l'on saupoudre de farine. On met cuire environ une demi-heure dans du bouillon

maigre ou dans du lait; on prépare ensuite comme le macaroni.

Pâte pour vol-au-vent. — Prenez 500 grammes de farine, éparpillez-la sur une planche à pâtisserie, de manière à former cuvette et versez au milieu deux jaunes d'œufs crus, un peu de sel et un verre d'eau, recouvrez le tout de farine, en resserrant petit à petit le diamètre de la cuvette. Il se forme une pâte que vous travaillez de manière à la rendre ferme, douce au toucher et parfaitement lisse. Roulez cette pâte sur la table pour en obtenir une galette assez étendue dans laquelle vous renfermez en la repliant sur elle-même 500 grammes de beurre; laissez reposer un moment, puis roulez à nouveau la pâte pour l'allonger et la rétendre, repliez-la alors en trois, puis la tournant sur la partie large, allongez-la encore comme la première fois. Laissez reposer un instant et recommencez de même trois ou quatre fois en tout.

Confectionnez alors avec cette pâte la croûte qui devra contenir les substances constituant soit les vol-au-vent, soit les petits pâtés. Faites cuire au four, en dorant le pourtour de la croûte avec un peu d'œuf et garnissez ensuite.

TABLE APHABÉTIQUE DES MATIÈRES

ÉVREUX, IMPRIMERIE DE CHARLES HÉRISSEY

